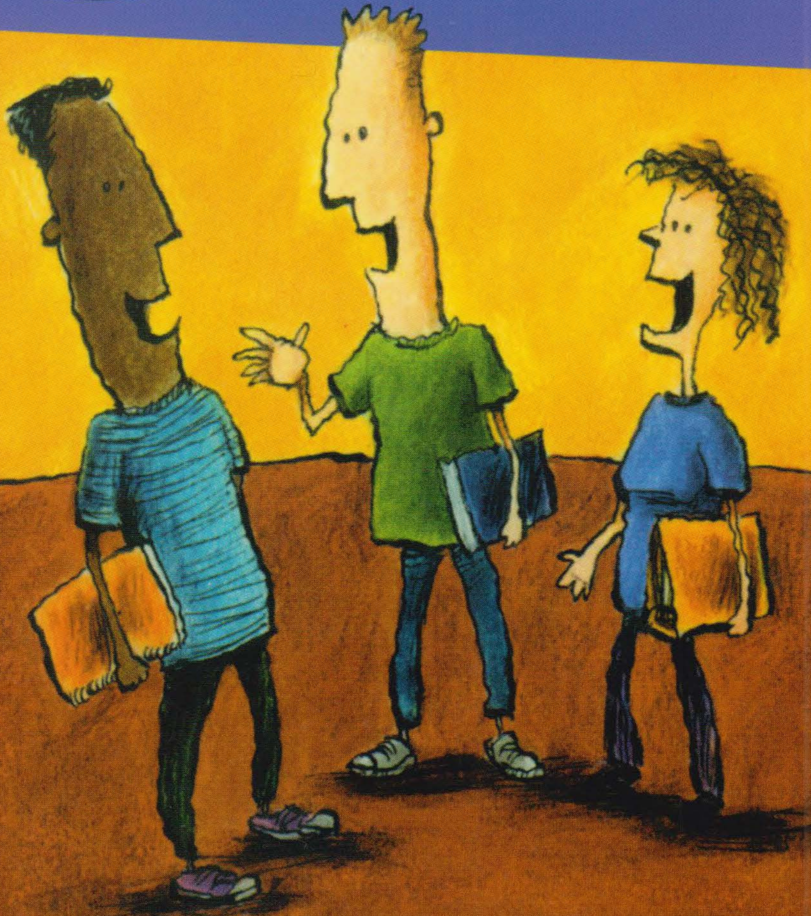
# ما يحتاجه المراهقون للنجاح



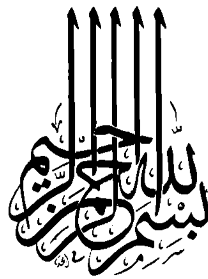
## طرق عمليّة مجرّبة لتشكيل مستقبلك

د. بيتر إل. بينسون
أ. جودي جالبرايث ♦ باميلا إيسبلاند


مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

ما يحتاجه المراهقون

# للنجـاح



# ما يحتاجه المراهقون للنجاح

## طرق عمليّة مجرّبة لتشكيل مستقبلك

د. بيتر إل. بينسون
أ. جودي جالبرايث
باميلا إيسبلاند

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة


| | | |
|---|---|---|
| **المركز الرئيسي** (المملكة العربية السعودية) | | |
| ص. ب ٣١٩٦ | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠ |
| الرياض ١١٤٧١ | فاكس | +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣ |
| **المعارض: الرياض** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع العليا | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠ |
| شارع الأحساء | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠ |
| طريق الملك عبدالله | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢ |
| طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١ |
| الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠ |
| **القصيم** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع عثمان بن عفان | تليفون | +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦ |
| **الخبر** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع الكورنيش | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١ |
| مجمع الراشد | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١ |
| **الدمام** (المملكة العربية السعودية) | | |
| الشارع الأول | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١ |
| **الاحساء** (المملكة العربية السعودية) | | |
| المبرز طريق الظهران | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١ |
| **جدة** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع صاري | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦ |
| شارع فلسطين | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧ |
| شارع التحلية | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧ |
| شارع الأمير سلطان | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥ |
| شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣ |
| **مكة المكرمة** (المملكة العربية السعودية) | | |
| أسواق الحجاز | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦ |
| **المدينة المنورة** (المملكة العربية السعودية) | | |
| جوار مسجد القبلتين | تليفون | +٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١ |
| **الدوحة** (دولة قطر) | | |
| طريق سلوى - تقاطع رمادا | تليفون | +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢ |
| **أبو ظبي** (الإمارات العربية المتحدة) | | |
| مركز الميناء | تليفون | +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩ |
| **الكويت** (دولة الكويت) | | |
| الحولي - شارع تونس | تليفون | +٩٦٥ ٢٦١٠١١١ |

**موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com**
**للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :**
**jbpublications@jarirbookstore.com**





**الطبعة الأولى ٢٠٠٧**

# What Teens Need to SUCCEED

## Proven, Practical Ways to Shape Your Own Future

Peter L. Benson, Ph.D., Judy Galbraith, M.A., and Pamela Espeland

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

free spirit PUBLISHING

# المحتويات

# المقدمة

## إنك تمتلك المقدرة

قد تعتقد أنك لست صاحب اليد العليا فى حياتك ، أو أنك لا تتحكم فيها مطلقاً ، وأن الآباء والمدرسين والأشخاص البالغين الآخرين من حولك يملكون كل المقدرة ، والسيطرة على حياتك فى البيت ، أو فى المدرسة ، أو فى المجتمع ، أو فى العالم بأسره . قد يعاملك بعض الأشخاص البالغين بارتياب ، وينظرون إليك بازدراء ، وكل هذا لمجرد أنك مراهق . وهناك بعض الظروف التى لا تستطيع السيطرة عليها مثل العنف ، والحقد ، والفقر ، والجريمة ، والظلم والجهل ، التى تشعر إزاءها بالعجز التام ، وأن ما بيديك حيلة .

إن هذا ليس صحيحاً . وهذا لأنك تمتلك المقدرة بأن تنظر إلى حياتك نظرة مختلفة ، وأن تسعد بالجوانب الإيجابية ، وتتعرف على الجوانب السلبية ومواطن القصور ، وتخطط لمستقبلك ، وتقرر وجهتك ، وتحقق نجاحك . هذا بالإضافة إلى أنك تمتلك المقدرة على إحداث اختلاف حقيقى فى حياة من حولك . كما إنك سوف تنال المساعدة من جانب الأشخاص البالغين المهتمين بأمرك ، والذين يريدون لك الأفضل . ولكن حتى إذا لم تنل مثل هذه المساعدة ، فإن هناك الكثير الذى تستطيع أن تفعله بنفسك . وهذا الكتاب يوجهك إلى كيفية تحقيق ذلك .

## ما موضوع هذا الكتاب ؟

إن هذا الكتاب يتحدث عن كيفية اكتساب " الأصول " ، أو القيم الشخصية ، وإنى لا أعنى بذلك الأصول المادية ( هذا على الرغم من أنك تستطيع اكتساب مثل هذه الأصول أيضاً ) ولكن ما أعنيه بكلمة " الأصول " هنا هى القيم ، والعوامل التى تساعد على تطور الشخصية ، والتى تمثل الأشياء الجيدة التى تحتاجها فى حياتك ولذاتك . فإن مثل هذه القيم التنموية تمدك بالدعم ، والمهارات التى سوف تصل بك إلى حيث تريد .

ما المقصود بعوامل تنمية وتطوير الشخصية ؟ إن مثل هذه القيم ليس من المعقد ، أو من الصعب استيعابها . فإنها تمثل أربعين قيمة أساسية معروفة لدى الجميع مثل

مساندة الأسرة ، والاهتمام بحقوق الجيران ، والأمانة ، وتقدير الذات ، ومهارات المقاومة مثل القدرة على تحمل الضغوط السلبية ، وتجنب المواقف الخطرة . إلا أنك سوف تكون قادراً على التعرف على ما تعنيه معظم هذه القيم إذا ما قرأت محتويات هذا الكتاب .

ما العلاقة بين هذه القيم والمقدرة ؟ هذا يحتاج إلى قليل من الشرح .

## قصة القيم

بداية من عام ١٩٨٩ ، قام معهد بحوث متخصص فى القيام بدراسات عن الأطفال والمراهقين يزيد عددهم عن ٢٥٠ ألف طالب تتراوح مراحلهم الدراسية بين أواخر المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية فى أماكن ومجتمعات مختلفة عبر الولايات المتحدة . وبداية من عام ١٩٩٦ ، تم إخضاع ١٠٠ ألف طالب آخرين لدراسة أخرى . وفى أثناء دراستنا لنتائج هذه الدراسات والأبحاث ، ظهرت العديد من التساؤلات : لماذا لا يعانى بعض الأطفال فى أثناء نومهم ، أو يكون نومهم يسيراً بينما يعانى آخرون ؟ لماذا يقدم بعض المراهقين على سلوكيات وأفعال خطرة قد تضر بهم ، بينما يحيا غيرهم حياة مثمرة ؟ لماذا يحقق البعض ما هو متوقع منهم بينما يفشل آخرون ؟

إن الإجابات المعتادة على مثل هذه الأسئلة غالباً ما تركز على **المشكلات** . والتى تتمثل فى أن الأطفال والمراهقين يعانون نتيجة إساءة الاختيار ، وبالتالى يضلون طريقهم ، وذلك إما لأنهم فقراء ، أو لأن أسرهم تعانى من التفكك ، أو لأن المؤثرات المحيطة بهم سيئة ، أو لأن الثقافة المؤثرة عليهم تتسم بالعنف الشديد ، أو لأنهم مروا بأحداث مؤسفة فى حياتهم ، أو لأى أسباب أخرى من الصعب تغييرها .

إلا أننا قررنا أن نبحث عن إجابات أخرى ، إجابات تدلنا على السبب الذى يجعل النماذج الإيجابية من الأطفال والمراهقين **تنجح** . ولا تفشل . أى أننا سنبحث عن إجابة هذه التساؤلات من المنظور الإيجابى . وقد وجدنا أن القيم هى التى تحدث فارقاً .

وقد أظهر بحثنا أن تلك القيم هى التى تساعد على تطور الشخصية وتقى الشباب ، وتمنحهم الكفاءة . وفوق كل ذلك فإن تأثيرها تراكمى . وهذا يعنى أنه كلما كان لديك قيم **أكثر** ، قلت معاناتك ، وكانت فرص نجاحك فى الحياة أكبر .

وهناك شىء آخر يجعل تلك القيم الشخصية تمثل إجابات مختلفة عن الإجابات المعتادة : وهى أن هذه القيم إيجابية ، وتبعث على التفاؤل ، والحماسة والأمل . فهى لا تركز على مناقشة الجوانب السلبية لدى المراهقين اليوم ، ولكنها تبرز وتركز على الجوانب الإيجابية الصائبة . فإنك إذا كنت قد سئمت سماع الأخبار السيئة عن

المراهقين ( أخبار عن حمل المراهقات ، والجريمة ، والعنف ، والفشل الدراسى ، وإدمان المخدرات ، والكحوليات ، والسلوك الجنسى السيىء ، والانتحار ، والجنون العام ) فإننا أيضاً قد سئمنا ذلك . وإذا كنت قد مللت سماع البرامج التى من المفترض أن تحل هذه المشكلات ، ولكنها لا تفعل ذلك بطريقة أو بأخرى ، فإننا أيضاً قد مللنا هذا الأمر .

وتنفق الحكومات ( الوطنية والدولية والمحلية ) ملايين الدولارات فى محاولة منها لحل هذه المشكلات ، أو لمعاقبة الأطفال على ارتكاب مثل هذه الأخطاء . إلا أن بناء القيم الشخصية أمر مختلف وهذا هو الفرق :

## النواحى التى يختلف فيها بناء القيم الشخصية عن الاتجاهات الأخرى

| الاتجاه الذى يركز على المشكلة : | الاتجاه الذى يركز على بناء القيم الشخصية : |
|---|---|
| ١. يتوقع الأسوأ فى المراهقين . | يظهر الأفضل لدى المراهقين . |
| ٢. ينظر إلى المراهقين على أنهم يمثلون مشكلات . | ينظر إلى المراهقين على أنهم موارد . |
| ٣. يركز على الأطفال الذين يتعرضون للمخاطر ، والذين يقعون فى مشاكل فقط . | يفيد كل الأطفال والمراهقين . |
| ٤. يركز على الأسباب وراء المشكلات لدى الشباب ، والأسر ، والمجتمعات ، وعما تحتاجه هذه المشكلات ليتم حلها . | يركز على الجانب الإيجابى فى الشباب ، والأسر ، والمجتمعات وما يجب عليهم أن يقدموه . |
| ٥. ليس واضحاً بشأن ما يجب على المراهقين القيام به . | يقدم مقترحات مادية محددة للقيام بها . |

| | |
|---|---|
| ٦. يستجيب للمشكلات بعد أن تحدث . | يقوم ببناء الشخصية ، والمهارات ، والقيم التى تساعد على تجنب حدوث مشكلات . |
| ٧. يزعم أن المتخصصين فقط هم الذين يستطيعون حل المشكلات . | يقر بأن أى شخص يستطيع أن يحل المشكلات . |
| ٨. يركز على المنافسة ( إن طريقتى ، وبرنامجى أفضل من برنامجك ) . | يركز على التعاون والتحالف ( إننا نستطيع جميعاً أن نعمل سوياً ) . |
| ٩. يعتمد على البرامج ، والبيروقراطية . | يبرز قوة العلاقات . |
| ١٠. يعتمد على التمويل العام . | يعتمد على الأفراد ، والأسر ، والجماعات ، ومنظمات الشباب ... إلخ . وأيضاً كل من يهتم بالأطفال والمراهقين . |
| ١١. يتبنى وجهة نظر جامدة وقصيرة المدى . | يتبنى وجهة نظر طويلة المدى وممتدة مدى الحياة . |
| ١٢. يوحى برسالة مثيرة للإحباط ــ فالمشاكل ضخمة ومنتشرة ومعقدة بشكل يصعب حلها . | يوحى برسالة مفعمة بالأمل ــ فالتغير الإيجابى ممكن . |
| ١٣. يؤكد على الإخفاقات والأخبار السيئة . | يحتفى بالنجاحات والأخبار الجيدة . |

انظر إلى محتويات هذا الجدول مرة أخرى . ولاحظ أن القيم الشخصية تشير إلى الدعم الأسرى ( وليس ما يجب أن تفعله عندما يبدى الآباء عدم اهتمامهم ) وتشير إلى القيم الاجتماعية للشباب ، وليس التمرد عندما تشعر بأنك عديم النفع . وتشير كذلك إلى السلامة ، وليس البقاء حياً فى ميدان الحرب . وتشير إلى تقييم الذات وتقديرها ، وليس ما تفعله عندما تشعر بعدم الرضا عن نفسك ؛ فإن الكلمات التى نستخدمها ذات أهمية كبيرة . فعندما نركز على ما هو إيجابى ، فإننا نميل إلى التفكير والتصرف على نحو إيجابى .

## كيف تم تنظيم هذا الكتاب ؟

إذا كان هذا الكتاب يشرح ما هى القيم ، ويخبرنا كيف نكتسبها . فإن هناك أربعين قيمة تم تقسيمها إلى نوعين رئيسيين ، وهما قيم خارجية ، وقيم داخلية . القيم الخارجية هى الأشياء الجيدة التى تحتاجها فى حياتك ، أما القيم الداخلية فهى الأشياء الجيدة التى تحتاجها لذاتك وداخلك . وبإمكانك اكتساب كلا النوعين .

ويتم تقسيم النوعين الرئيسيين للقيم إلى ثمانية أنواع أصغر : المساندة ، والتفويض ، والحدود ، والاستغلال الأمثل للوقت ، والالتزام بالتعليم ، والقيم الإيجابية ، والمهارات الاجتماعية ، والهوية الإيجابية . وكل نوع من هذه الأنواع مخصص له مساحة كافية تفسر مثل هذه القيم .

إن كل قيمة لها فصل خاص بها ، مقسم إلى عدة أجزاء . فإنك سوف تجد أفكارًا خاصة باكتساب القيم فى البيت ، وفى المدرسة ، وفى المجتمع ، وفى دور العبادة ، ومع أصدقائك . كما إنك سوف تجد أيضاً حقائق شيقة تتعلق بالقيم ، وقصصًا حقيقية عن أشخاص حقيقيين يقومون باكتساب القيم ، كما ستجد الكثير من المراجع ( كتب ، ومؤسسات ، ومواقع إلكترونية ) يمكنك أن ترجع إليها إذا كنت تريد أن تعرف المزيد . وبعض هذه المراجع خاص بالآباء ، والمدرسين ، وقادة جماعات الشباب ، والأشخاص البالغين الآخرين ، لذلك تأكد من أن تلقى عليها نظرة .

وفى نهاية هذا الكتاب توجد مجموعة من الأدوات ، فسوف تجد صفحات يمكنك نسخها ، بما فى ذلك قائمة بالأربعين قيمة بالإضافة إلى أفكار عن اكتساب القيم خاصة بالناضجين ، والأسر ، والمدارس ، ومنظمات الشباب ، والمجتمعات الدينية ، والجيران ، وأماكن العمل ، والحكومة .

## كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

قد لا يكون هذا الكتاب من نوعية الكتب التى سوف تقرأها بكاملها على الفور من الغلاف إلى الغلاف . فلا يوجد فى هذا الكتاب حبكة درامية ولا توجد شخصيات ، كما أن كل فصل يعد فصلاً مستقلاً بذاته عن الفصول الأخرى . وقد تعتقد أنه عبارة عن مجموعة مختلفة من النصائح الخاصة بكثير من الموضوعات . لذلك فبعض الموضوعات سوف تكون شيقة بالنسبة لك ، والبعض الآخر قد لا يكون كذلك . كما أن بعضًا من هذه الموضوعات سوف يساعدك فى الحصول على الأشياء التى تريدها أو تحتاجها ، بينما يصف البعض الآخر الأشياء التى تملكها بالفعل .

ابدأ بقراءة الفصل الذى يلى المقدمة . فهذا الفصل يشتمل على قائمتين يمكنك أن تنسخهما . قائمة خاصة بك ، والأخرى خاصة بوالديك . اقرأ القائمة الخاصة بك ، وحدد عدد القيم التى تملكها بالفعل . فإنك قد تسر لعدد القيم التى تملكها ، أو ربما تشعر بالقلق ؛ وذلك لأنك لا تملك سوى عدد قليل منها . ولا تتوقف كثيراً عند هذه القائمة ، فإن هذا ليس اختباراً . كما أن القائمة لم توضع لتجعلك تشعر بالسرور أو الخزن حيال ذاتك ، ولكن لترشدك إلى الطريق السليم . كما أن القيم التى لا تملكها هى القيم التى قد ترغب فى العمل عليها أولاً . كما إنك قد ترغب أيضاً فى ترسيخ وتقوية القيم التى تمتلكها . والأمر كله يعود إليك .

بعد ذلك ، ألق نظرة على الفصل المعنون " لماذا تحتاج إلى القيم ؟ " . فهذا الفصل يظهر مدى قدرة القِيم ، كما أنه يظهر أيضاً أنه من الأفضل أن يكون لديك عدد أكبر من القيم . وذلك حيث إن متوسط عدد الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة والثانية عشرة ، والذين خضعوا للبحث بواسطة معهد البحوث يملكون ١٨ قيمة فقط من الأربعين قيمة . إلا أن بعض المراهقين لديهم قيم أكثر والبعض الآخر لديه قيم أقل . فإذا كنت تريد ؛ فيمكنك أن ترسخ أكبر عدد من القيم . وهذا الأمر يرجع إليك أيضاً .

اختر قيمة لتبدأ بها ، ثم انتقل إلى الفصل الذى يتناولها بالشرح . اقرأ هذا الفصل لتجد الأفكار التى تود تطبيقها . ملحوظات مهمة :

**كن مرناً :** لا تكن مقيداً بعناوين الفصل . فإننا أردنا أن نبين أن بإمكانك اكتساب القيم فى أى مكان ( فى البيت ، وفى المدرسة ... إلخ ) . وقد اعتقدنا أنه من المفيد أن نقدم خطوات اكتساب القيم الخاصة بالنواحى المختلفة من حياتك . ولكن إذا كان هناك اقتراح خاص لتطبيقه فى البيت ، وترغب فى تجربته مع أصدقائك فلا بأس .

**استنبط أفكاراً أخرى خاصة بك .** لا تدع أنك مضطر لاستخدام الأفكار الموجودة فى الكتاب فقط . فإن هناك عددًا لا يحصى من الطرق الخاصة باكتساب القيم . لذلك فإن أفكارك ، أو تلك الأفكار التى تحصل عليها من والديك ، وأصدقائك ، ومدرسيك ، وقادة الشباب ، والأشخاص الآخرين الذين تعرفهم قد تفيدك كثيراً .

**لا بأس أن تبدأ بخطوات صغيرة وببطء .** لا يجعلك كم المعلومات ، وعدد المقترحات ، والتوصيات الموجودة فى هذا الكتاب تشعر باليأس . فقد حاولنا أن نقدم أكبر عدد مختلف من الأفكار بدءاً من الأشياء البسيطة التى تستطيع فعلها بنفسك ، وحتى المهام الكبيرة التى تحتاج فيها إلى مساعدة ؛ فبعضها سوف يستغرق عدة دقائق ، والبعض الآخر قد يستغرق أيامًا أو أسابيع أو شهورًا ، وهذا يعتمد على مدى التركيز

الذى تريده . اختر شيئاً واحداً تريد أن تفعله ثم حاول تطبيقه ، فإن أى شيء مهما كان صغيراً قد يحدث اختلافاً كبيراً .

إنك لست مضطراً لاكتساب كل القيم اليوم . أبدأ بقيمة واحدة ، وبفكرة واحدة . فبمجرد أن تشرع فى اكتساب القيم ، وتعم عليك الفوائد ، فإنك سوف ترغب فى الاستمرار فى فعل ذلك ربما لبقية حياتك ، فلا داعى للعجلة .

إذا ما حاولت تطبيق فكرة ولم تجد أو لم تثمر النتائج التى كنت تتوقعها ، فلا تصب بالإحباط . اختر فكرة أخرى ، أو استنبط فكرة أخرى . أو اطلب المساعدة من شخص بالغ .

**شارك هذه الأفكار مع أشخاص آخرين .** شارك هذه الأفكار مع أسرتك ، وأصدقائك ومدرسيك ، وقادة جماعة الشباب ، وجيرانك ، وأى شخص آخر قد يكون مهتماً بهذا الشأن . وشجعهم على اكتساب القيم أيضاً . وذلك لأن كل الجمعيات فى مختلف أنحاء البلاد اعتنقت فكرة اكتساب القيم مثل جمعيات : ( سانت لويس بارك ، ومينيسوتا ، وكينبنك ، وماين ، وألبوكوراكو ، ونيو ميكسيكو ، ودينفر ، وكولورادو ، ونامبا ، وإيداهو ، وذلك على سبيل المثال لا الحصر ) كما إنك سوف تجد بعضًا من قصصهم فى هذا الكتاب . ملحوظة : إن هذه القصص ( وكل القيم المعنوية ) تعد مصادر أخرى للأفكار التى قد ترغب فى تجربتها . كما إنه يمكنك أيضاً أن ترويها إلى الأشخاص الذين تعرفهم كدليل على أن المراهقين والبالغين والجمعيات فى كل مكان قد التزموا بمبدأ اكتساب القيم .

**اكتسب القيم من أجل الآخرين ومشاركتهم .** سوف تجد فى هذا الكتاب أفكاراً لاكتساب القيم من أجل أشقائك ، وشقيقاتك ، وأصدقائك ، وجيرانك ، ومن أجل الأطفال الصغار ، وزملائك فى الفصل ، وأشخاص آخرين تعرفهم وتتواصل معهم . فإذا كانت القيم مفيدة بالنسبة لك ، فإنه من المنطقى أن تعتقد أنها ستكون مفيدة للجميع ، كما إنك تملك القدرة على مساعدة شخص آخر على تحقيق النجاح .

**لا تصب باليأس إذا لم تكن حياتك تسير على ما يرام .** أو إذا كانت بعيدة جدًّا عن الشكل الأمثل . فإن اكتساب القيم من الممكن أن يفيدك بغض النظر عن ظروفك . أمثلة على ذلك :

- إذا كنت تقع تحت ضغط هائل ، فإن معرفتك بكيفية اتخاذ القرارات ، والنظرة الإيجابية المتفائلة للمستقبل من الممكن أن تساعدك على التكيف مع مثل هذا الضغط .

- إذا كنت تقضى الكثير من الوقت بمفردك فى المنزل بسبب ظروف عمل والديك ، فإن معرفتك بأن والديك يكترثان لأمرك ( وذلك لأنهما اشتركا مع مدرستك فى وضع حدود لسلوكك ) من الممكن أن يجعلك تشعر بالأمان .
- إذا كنت تحيا حياة فقيرة ، فإن دعم الأسرة بالإضافة إلى بعض القيم الشخصية القوية من الممكن أن يساعدك على الشعور بالتفاؤل تجاه مستقبلك .
- إذا كان والداك يدمنان شرب الكحوليات ، فإن ذهابك إلى المدرسة ، واشتراكك فى منظمة خاصة بالشباب ، وتمسكك بتعاليم الدين من الممكن أن يوفر لك مكانًا آمنًا تذهب إليه ، ويعوضك بعض الشيء عما لا يمنحه لك والداك .
- إذا كانت أسرتك مفككة ، فإن العمل على تكوين علاقات إيجابية مع أشخاص بالغين آخرين ، وأن يكون لديك هدف فى الحياة من الممكن أن يمنحك الأمل ، ويظهر لك بصيصًا من النور .

إن القيم لن تجعل مشكلاتك تختفى . ولكنها سوف تقدم المساندة ، والمهارات ، والمراجع التى تساعدك على التغلب على المشكلات التى تواجهك فى حياتك .

## بعض المصطلحات المستخدمة فى هذا الكتاب

إننا نستخدم فى هذا الكتاب كلمات مثل " آباء " و " والدين " للإشارة إلى الأشخاص البالغين الذين تعيش معهم ، والذين يهتمون بك . إلا أنك قد لا يكون لديك والدان أو حتى والد واحد . وربما تعيش مع زوج أم ، أو زوجة أب ، أو مع أجدادك ، أو أشخاص يكفلونك أو أقاربك . كما إننا عندما نقول " آباء " و " والدين " فإننا لا نقصد أن نستبعد المراهقين الذين تكون ظروفهم مختلفة . ولكن لأنه من الأبسط أن نقول " تحدث إلى والديك ... " بدلاً من أن نقول " تحدث إلى والديك الشرعيين أو من يكفلونك ، أو إلى أقاربك ، أو إلى أجدادك ، أو إلى من هو قائم عليك ... " . ( هذا بالإضافة إلى أن فعل ذلك سوف يجعل الكتاب أطول كثيراً مما هو عليه الآن ) .

" المدرسة " تعنى المكان الذى تتعلم فيه سواء كان مدرسة عامة ، أو مدرسة خاصة أو مدرسة مدنية ، أو مدرسة ريفية ، أو أى مكان للتعليم . إلا أنك قد تتلقى تعليمك فى المنزل . لذلك طبق أفكارنا لتناسب وضعك ، أو استخدم أفكارك الخاصة .

إننا حاولنا أن نجعل هذا الكتاب شيقاً ، ومن السهل الوصول إليه لأكبر عدد ممكن من المراهقين . وإذا ما صادفك أحد المصطلحات لا يناسبك ، فإننا ندعوك إلى استبداله بكلمات أخرى تناسبك .

## دعنا نعرف كيف ستفيدك هذه الأفكار

في جزء لاحق من هذا الكتاب سوف تجد استمارة يمكنك تصويرها وملأ بياناتها . استخدمها كي يستفيد الآخرون من قصتك ومن أفكارك البناءة . أو يمكنك مراسلتنا سواء بالبريد الإلكتروني أو عبر موقعنا الإلكتروني على :

Help4kids@freespirit.com

**www.freespirit.com**

نأمل أن تجنح إلى البدء في بناء القيام ؛ وسوف نجد أن العملية قد أصبحت جزءاً من حياتك لنبدأ الآن .

د. بيتر إل . بينسون
أ. جودى جالبرايث
باميلا إيسبلاند

# أضف إلى قيمك

كم عدد القيم التى تمتلكها بالفعل ؟ سوف تساعدك القوائم التالية فى اكتشاف ذلك . إن القائمة التى توجد فى الصفحات ١٢ ، ١٣ ، ١٤ من أجلك ، أما القائمة التى توجد فى الصفحات ١٥ ، ١٦ ، ١٧ فمن أجل والديك . والقائمتان تعدان تطبيقات لقائمة معهد البحوث التى تتألف من ٤٠ قيمة . *

١. **انسخ القوائم قبل أن تملأها** . فإنك قد ترغب فى كتابة قائمة أخرى بعد تجربة بعض الأفكار الخاصة باكتساب القيم . ولكن إذا كتبت فى الكتاب مباشرة ، فلن تكون قادراً على فعل ذلك .

٢. **املأ القائمة الخاصة بك ، ثم أضف القيم الخاصة بك** . كم عدد القيم التى تمتلكها بالفعل ؟ ما مواطن القوة لديك ؟ وما مواطن الضعف لديك ؟ **ملحوظة** : إن عدد العبارات التى توجد فى القائمتين هو نفس العدد المخصص للقيم .

٣. **اجعل والديك يملآن القائمة الخاصة بهما ، ثم اعقد مقارنة بعد ذلك بين قائمتك والقائمة الخاصة بهما** . هل تختلف نتائجهما عن نتائجك . هل منحاك عددًا أكثر أو أقل من القيم من التى منحتها لنفسك ؟ **ملحوظة** : عندما تتحدث مع والديك بشأن القوائم فإنك تقوم حينئذ باكتساب القيمة رقم ٢ .

٤. **ضع خطة** . ما القيمة التى تريد أن تبدأ فى اكتسابها أولاً ؟ وما القيمة الثانية ؟ وما القيمة الثالثة ؟ وما القيمة التى تريد أن ترسخها وتقويها ؟ ضع أهدافاً تسعى لتحقيقها . **ملحوظة** : إذا لم تكن متأكداً من كيفية فعل ذلك الأمر . انظر القيمة رقم ٣٢ .

٥. **فكر فى الأشخاص الذين يستطيعون أن يمدوا لك يد العون** . ماذا عن والديك ؟ ماذا عن مدرسك ؟ وماذا عن الإخصائى الاجتماعى . وماذا عن قائد الشباب ؟ وماذا عن الداعية الدينى ؟ وماذا عن جارك الذى تحبه ؟ هل هناك أشخاص بالغون

---

* **ملحوظة** : لا تعمل هذه القوائم على تقييم قيمك بشكل دقيق . إلا أننا استعنا بها فقط كى تتفهم الموضوع ، وتستطيع مناقشته . بينما يتضمن التقييم الأصلى عددًا أكبر من الأسئلة المصنفة بطريقة خاصة لقياس هذه القيم بطريقة علمية .

آخرون تثق بهم وتحترمهم ، وتستطيع أن تتحدث إليهم ؟ أشركهم معك فى خطتك ، واطلب مساندتهم . **ملحوظة** : إذا لم تستطع أن تفكر فى أى شخص قد يكون قادراً على مساعدتك ، انظر القيمة رقم ٣ .

**اختيارى** : كوِّن جماعة لتقديم المساندة مع أصدقائك الذين قاموا بملء القائمة . واعملوا سويًّا على اكتساب القيم من أجل أنفسكم ، ومن أجل بعضكم البعض .

# قائمة
# خاصة بالمراهقين

**ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة التى تنطبق عليك**

- ❑ ١. إننى أشعر أن أسرتى تحبنى وتساندنى .
- ❑ ٢. أستطيع أن أطلب المساعدة والنصيحة من والدىّ ؛ فإننا دائماً ما نتحدث مع بعضنا البعض عن كثير من الأشياء المختلفة ، بما فى ذلك الموضوعات المهمة والجادة .
- ❑ ٣. إننى أعرف على الأقل ثلاثة أشخاص راشدين آخرين ( بخلاف أبى وأمى ) أستطيع أن أطلب منهم المساعدة والنصيحة .
- ❑ ٤. يمنحنى الجيران المساندة والتشجيع . فإنهم يهتمون لأمرى .
- ❑ ٥. تعد مدرستى مكاناً مشجعاً ومسانداً .
- ❑ ٦. يشترك والدىّ بفاعلية فى مساعدتى على تحقيق النجاح الدراسى .
- ❑ ٧. إننى أشعر أن الأشخاص الراشدين فى المجتمع يقدروننى .
- ❑ ٨. يتم تكليفى بالقيام بأدوار مفيدة ، وأشياء ذات أهمية فى المجتمع .
- ❑ ٩. أخصص ساعة أو أكثر كل أسبوع لأداء خدمة اجتماعية .
- ❑ ١٠. إننى أشعر بالأمان داخل البيت ، وفى المدرسة ، وفى الحى الذى أقطن فيه .
- ❑ ١١. تضع أسرتى القواعد الواضحة ، والعقوبات الخاصة بسلوكى . كما إنهم أيضاً يعلمون الأماكن التى أتواجد بها .
- ❑ ١٢. تضع مدرستى القواعد الواضحة والعقوبات الخاصة بالسلوك .
- ❑ ١٣. يجعل جيرانى على عاتقهم مسئولية مراقبة سلوكى .
- ❑ ١٤. يمثل الآباء وغيرهم من الراشدين فى حياتى نموذجاً سلوكياً إيجابياً ، ومسئولاً يقتدى به .

- ❑ ١٥. يشكل أفضل أصدقائى نموذجاً سلوكياً مسئولاً يقتدى به ، كما إنهم ذوو تـأثير إيجابى بالنسبة لى .
- ❑ ١٦. يقوم والدىّ والمدرسون بتشجيعى على السلوك الحسن .
- ❑ ١٧. أقضى ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى تعلم دروس ، أو ممارسة الموسـيقى أو المسرح ، أو أيًّا من الفنون الأخرى .
- ❑ ١٨. أقضى ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى ممارسـة الرياضـات المدرسـية ، أو فى الأندية ، أو فى المؤسسات .
- ❑ ١٩. أخصص ساعة واحدة أو أكثر كل أسبوع فى الأنشطة الدينية والروحانية .
- ❑ ٢٠. أخرج مع أصدقائى دون أن يكون هناك شيء معين نقـوم بـه لعـدة مـرات كـل أسبوع .
- ❑ ٢١. أريد أن أبلى بلاء حسناً فى المدرسة .
- ❑ ٢٢. أحب أن أتعلم أشياء جديدة .
- ❑ ٢٣. أقوم بقضاء ساعة أو أكثر كل يوم فى أداء الواجب المدرسى .
- ❑ ٢٤. أهتم بمدرستى .
- ❑ ٢٥. أقضى ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى القراءة المسلية .
- ❑ ٢٦. أومن أن مساعدة الآخرين شيء مهم للغاية .
- ❑ ٢٧. أرغب فى المساهمة فى تحقيق المساواة ، والحد من معدل الفقر ، والجـوع فـى العالم .
- ❑ ٢٨. أتصرف وفقاً لمعتقداتى ، وأدافع عن مبادئى .
- ❑ ٢٩. أقول الحق حتى فى أحرج المواقف .
- ❑ ٣٠. أتحمل مسئولية أفعالى وقرارتى .
- ❑ ٣١. أعتقد أنه من المهم بالنسبة لى ألا أفكر فى ممارسة الفحشاء ، أو إدمان المخدرات .
- ❑ ٣٢. أجيد التخطيط للمستقبل ، واتخاذ القرارات .
- ❑ ٣٣. أجيد تكوين الصداقات ، والحفاظ على الأصدقاء .

- ❑ ٣٤. أعرف أشخاصًا من ذوى ثقافات وأصول عرقية مختلفة ، وأشعر بالارتياح معهم .
- ❑ ٣٥. أقاوم ، وأتجنب الضغط ، والتأثير السلبى للأقران ، وأتجنب المواقف الخطرة .
- ❑ ٣٦. أحاول أن أحل النزاعات دون عنف .
- ❑ ٣٧. أشعر أننى أملك السيطرة على كثير من الأشياء التى تحدث لى .
- ❑ ٣٨. أشعر بالرضا عن نفسى .
- ❑ ٣٩. أعتقد أن حياتى ذات مغزى .
- ❑ ٤٠. أشعر بالتفاؤل فيما يخص مستقبلى .

# قائمة
# خاصة بالآباء

**ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة التى تنطبق عليك أو على المراهق الذى تتولى رعايته . واملأ الفراغات باسمه**

- ❑ ١. إننى أمنح __________ كثيرًا من الحب والمساندة .
- ❑ ٢. __________ يمكنه أن يأتى طالباً منى المساعدة والنصيحة ، فقد أقمنا معاً العديد من الحوارات الجادة .
- ❑ ٣. __________ يعرف على الأقل ثلاثة أشخاص راشدين آخرين يستطيع أن يطلب منهم المساعدة والمشورة .
- ❑ ٤. يساند جيراننا ويشجعون__________ .
- ❑ ٥. توفر مدرسة __________ البيئة الصالحة التى تشجع على التعلم .
- ❑ ٦. إننى أشارك بفاعلية فى مساعدة ______ على تحقيق النجاح فى الدراسة .
- ❑ ٧. يشعر __________ أن الأشخاص الراشدين فى المجتمع يقدرونه ويحبونه .
- ❑ ٨. يتم تكليف ______ بالقيام بأدوار نافعة ، وأشياء ذات أهمية فى مجتمعنا .
- ❑ ٩. يخصص __________ ساعة أو أكثر كل أسبوع لأداء خدمة اجتماعية .
- ❑ ١٠. يشعر ______ بالأمان فى البيت ، وفى المدرسة ، وفى الحى الذى يقطنه .
- ❑ ١١. تضع أسرتنا قواعد واضحة ، وعقوبات خاصة بالسلوك . كما إننا نعرف أيضاً الأماكن التى يتواجد فيها كل منا .
- ❑ ١٢. تضع مدرسة __________ قواعد واضحة وعقوبات خاصة بالسلوك .
- ❑ ١٣. يحمل جيراننا على عاتقهم مسئولية مراقبة سلوك __________ .

- ❑ ١٤. إننى أمثل نموذجاً سلوكيًا إيجابيًا ومسئولاً يقتدى به ، وكذلك الأشخاص الراشدون الآخرون فى حياة __________ .
- ❑ ١٥. يشكل أفضل أصدقاء __________ نموذجاً سلوكياً مسئولاً يقتدى به ، كما إن لهم تأثيرًا إيجابيًا .
- ❑ ١٦. أشجع ______ على القيام بالسلوك الحسن ، كما يفعل معلموه ذلك أيضاً .
- ❑ ١٧. يقضى __________ ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى تعلم ، أو ممارسة الموسيقى أو المسرح ، أو أى من الفنون الأخرى .
- ❑ ١٨. يقضى __________ ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى ممارسة الرياضة فى المدرسة ، أو فى النادى ، أو فى المؤسسات الرياضية .
- ❑ ١٩. يكرس __________ ساعة واحدة أو أكثر كل أسبوع فى الأنشطة الدينية والروحانية .
- ❑ ٢٠. يخرج __________ مع أصدقائه عدة مرات كل أسبوع دون أن يكون هناك شيء معين يفعلونه .
- ❑ ٢١. يرغب __________ فى أن يحقق النجاح فى الدراسة .
- ❑ ٢٢. يحب __________ أن يتعلم أشياء جديدة .
- ❑ ٢٣. يقوم __________ بتخصيص ساعة أو أكثر كل يوم ليؤدى الواجب المدرسى .
- ❑ ٢٤. يهتم __________ بمدرسته .
- ❑ ٢٥. يقوم __________ بقضاء ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع فى القراءة .
- ❑ ٢٦. يؤمن __________ أن مساعدة الآخرين تعد شيئاً مهماً .
- ❑ ٢٧. يرغب __________ فى المساهمة فى تحقيق المساواة ، والحد من الفقر والجوع فى العالم .
- ❑ ٢٨. يتصرف __________ وفقاً لمعتقداته ، ويدافع عن مبادئه .
- ❑ ٢٩. يقول __________ الحق حتى فى أصعب المواقف .
- ❑ ٣٠. يتحمل __________ مسئولية أفعاله وقراراته .

- ❑ ٣١. يؤمن __________ أنه من المهم بالنسبة للمراهقين ألا يرتكبوا الفحشاء ، أو يدمنوا الكحوليات أو المخدرات .
- ❑ ٣٢. يجيد __________ التخطيط للمستقبل ، واتخاذ القرارات .
- ❑ ٣٣. يجيد __________ تكوين صداقات ، والحفاظ على الأصدقاء .
- ❑ ٣٤. يعرف __________ أشخاصًا من ذوى ثقافات وأصول عرقية مختلفة ، ويشعر معهم بالارتياح .
- ❑ ٣٥. يقاوم __________ الضغط والتأثير السلبى للأقران ، ويتجنب المواقف التى تتسم بالخطورة .
- ❑ ٣٦. يحاول __________ أن يحل الصراعات بشكل سلمى .
- ❑ ٣٧. يشعر __________ أنه يتحكم فى كثير من الأشياء التى تحدث له .
- ❑ ٣٨. يشعر __________ بالرضا عن نفسه .
- ❑ ٣٩. يعتقد __________ أن حياته ذات مغزى .
- ❑ ٤٠. يشعر __________ بالتفاؤل حيال مستقبله .

# لماذا تحتاج إلى القيم ؟

## سوف تفيدك هذه القيم فى حياتك

هناك ثمانية أسباب . ولكنك بمجرد أن تبدأ فى اكتساب القيم الخاصة بك ، فسوف تجد أسبابًا أخرى .

١. **تمثل القيم أساسًا قويًا لتبنى عليه حياتك .** فإنك تعرف ما الذى تدافع عنه ، وما الذى تعارضه ، وما الذى تؤمن به ، ومن هو أنسب شخص يساعدك ، وما هو مهم بالنسبة لك .

٢. **إن لها تأثيرًا إيجابيًا على اختياراتك وتصرفاتك .** ترشدك القيم إلى تقدير ما الذى سوف تفعله ، وما يجب ألا تفعله . فإنها تحميك من تأثير أقرانك ، أو البالغين ، أو التأثير السلبى لوسائل الإعلام .

٣. **تساعدك القيم على أن تصبح أكثر كفاءة وتحملاً للمسئولية ، واهتماماً بالآخرين .** حيث تكتسب مهارات حقيقية تحتاجها لتحقيق النجاح . وتظهر للآخرين اهتمامك بهم ، وتحدث اختلافاً فى بيتك ، وفى مدرستك ، وفى مجتمعك ، وفى العالم بأسره . فإنك مسئول عن اختياراتك وتصرفاتك .

٤. **تزيد قيمتها بمرور الزمن .** مثلها فى ذلك مثل الأصول المالية .

٥. **توفر القيم الإحساس بالأمن .** فإنك تعرف من أنت ، كما أنك تعرف نقاط القوة لديك . هذا بالإضافة إلى أن بعض القيم تجعل بيتك ومدرستك ، والحى الذى تسكن فيه أكثر أمناً ، وأكثر راحة واستقرارًا .

٦. **إنها مصادر يمكنك أن تنهل منها مراراً .** فإنك عندما تكتسب القيم ، تكون علاقات . كما أنك تصبح أكثر دراية بجوانب كثيرة فى الحياة .

٧. **إنها تحميك من القيام بسلوكيات سيئة قد تؤثر عليك فى المستقبل** . فإنك تتجنب القيام بأشياء من الممكن أن تؤثر على كيانك الاقتصادى ، أو الاجتماعى ، أو النفسى ، أو المادى .

٨. **إنها تجعلك شخصاً أفضل** . فإنها تجعلك شخصًا يبحث عنه الآخرون ، ويعجبون به ، ويثقون فيه ، ويحترمونه ، ويعتمدون عليه . فإنها تجعلك ذا شخصية قوية .

## إن القيم تمنحك ما لا تحصل عليه

كثير من المراهقين اليوم ...

... لا يقيمون علاقات إيجابية مستمرة ، وخصوصاً علاقتهم بالأشخاص الراشدين المهتمين بهم .

... لا تتاح أمامهم الفرص للقيام بأدوار مهمة فى مجتمعاتهم لاكتساب المهارات القيادية لديهم .

... لا يشتركون فى برامج الشباب ، والتى تحدث اختلافاً فى حياتهم .

... لا تحدهم قواعد أو عقوبات .

... يشعرون بالغربة عن أسرهم ومدارسهم ومجتمعاتهم .

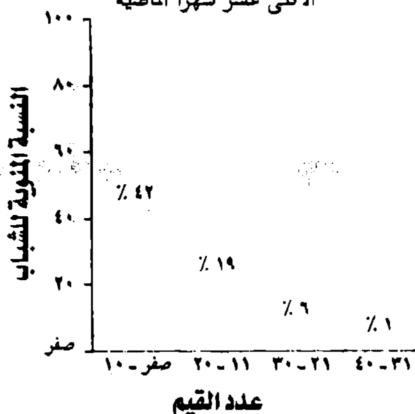
... لا يتعلمون المهارات الاجتماعية المهمة التى يحتاجونها لتحقيق النجاح ( **أمثلة ذلك** : كيف يضعون خطة ، ويتخذون القرارات ، وكيف يكونون الصداقات ، وكيف يشعرون بالارتياح مع الأشخاص الذين يختلفون عنهم ، وكيف يحلون الصراعات بشكل سلمى ) .

## الكثير من القيم يعنى القليل من السلوكيات المزعجة

يعانى كثير من المراهقين اليوم من مشكلة إدمان الخمر والمخدرات . كما أن الرغبات الجنسية تبدأ مبكراً . كما أنهم يصبحون أكثر عنفاً ، فتجدهم سرعان ما يلجأون إلى العراك ، وحمل الأسلحة ، ويصابون بالأذى ، أو يضرون شخصاً آخر . كما أنهم يعانون من مشاكل فى الدراسة ، فالكثير منهم لا يستطيع أن يجتاز الاختبارات الأساسية . كما أنهم يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب . والاكتئاب الذى لا يتم علاجه هو أول الأسباب التى تؤدى إلى الانتحار ، والانتحار هو ثالث الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الوفاة بين المراهقين ، وذلك بعد القتل الخطأ ، والقتل العمد . انظر إلى ما يحدث إلى المشكلات السلوكية عندما يمتلك المراهقون القيم .

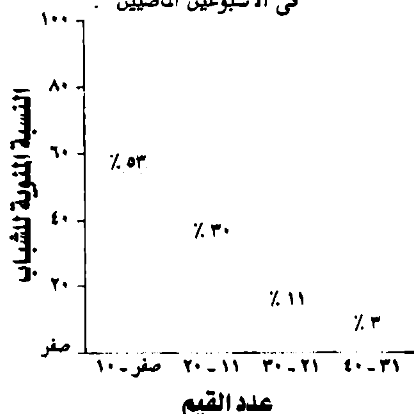
## مشكلة إدمان المخدرات

التعريف : أن يكون المراهق قد تناول عقاقير مخدرة مثل ( كوكايين أو عقاقير الهلوسة ، أو عقار البنسكليدين ، أو الهيروين ، أو الأمفيتامينات ) ثلاث مرات أو أكثر فى الاثنى عشر شهرا الماضية



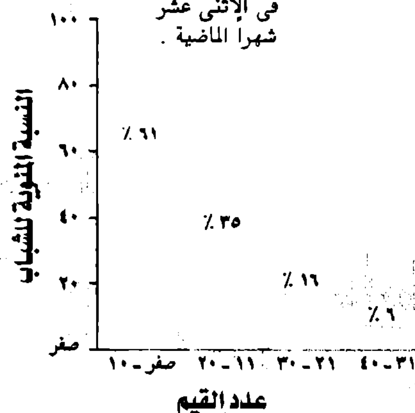

## مشكلة إدمان الكحوليات

التعريف : هو أن يكون المراهق قد تناول الكحوليات ثلاث مرات أو أكثر فى شهر واحد . أو يكون قد تناول الكحوليات مرة واحدة أو أكثر فى الأسبوعين الماضيين .



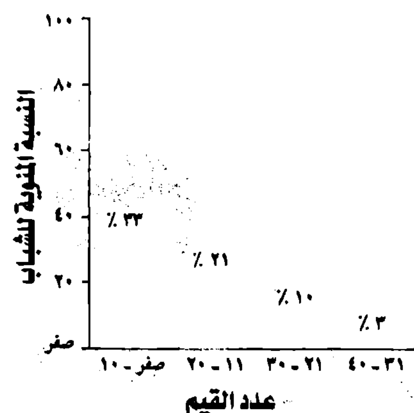

## العنف

التعريف : أن يكون المراهق قد تورط فى ثلاثة أعمال عنف أو أكثر مثل العراك ، أو الضرب ، أو إصابة شخص ، أو حمل سلاح ، أو التهديد بإلحاق الأذى فى الإثنى عشر شهرا الماضية .




## الممارسات الجنسية

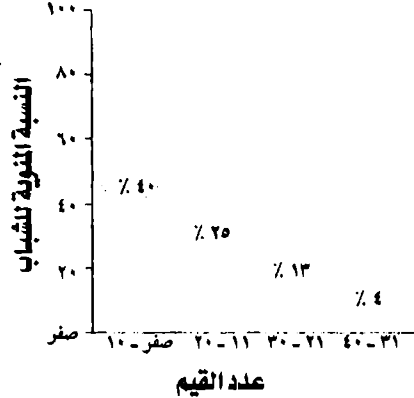
التعريف : أن يكون المراهق قد مارس الجنس ثلاث مرات أو أكثر فى حياته .




* مبنى على دراسات تمت على مائة ألف طالب فى المراحل المختلفة بين ستة أعوام واثنى عشر عاماً ، وذلك فى ٢١٣ منظمة مختلفة فى الولايات المتحدة أثناء العام الدراسى ١٩٩٦ - ١٩٩٧ .

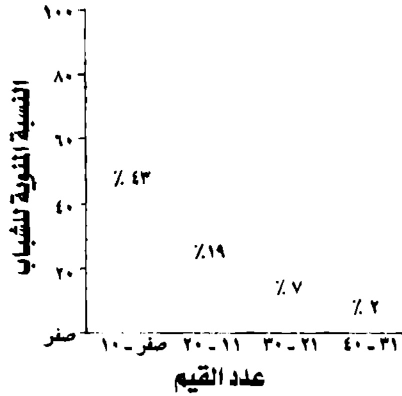
### الاكتئاب / الانتحار

التعريف : يعانى المراهق من حالة اكتئاب مزمن أو حاول الانتحار .




### المشكلات الدراسية

التعريف : تسرب من المدرسة لمدة يومين أو أكثر فى الأسابيع الأربعة الماضية . أو حصل على تقدير أقل من " مقبول " .

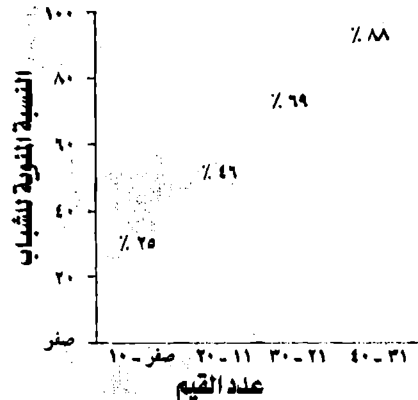



## الكثير من القيم يعنى الكثير من السلوكيات الإيجابية

لا تعمل القيم على حمايتك فقط من المشكلات . فهى تدعم أيضاً السلوكيات الإيجابية ، وتساعد على حسن الاختيار والتصرف الجيد ، وهى أشياء تساعد المرء على النضج ، ومواجهة مصاعب الحياة - وإليك الدليل :

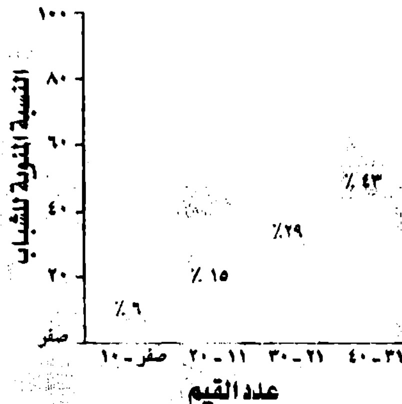
### المحافظة على الصحة

التعريف : الاهتمام بالتغذية السليمة ، وممارسة التمرينات الرياضية .



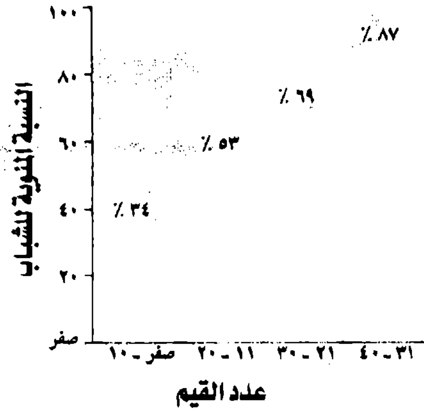

### الوقاية من الأخطار

التعريف : تجنب الأشياء الخطرة .



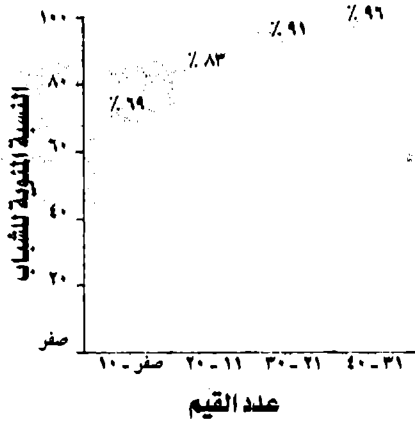
## تعدد القيم

التعريف : الاهتمام بالتعرف على الأشخاص ذوى الأصول والعرقيات المختلفة .



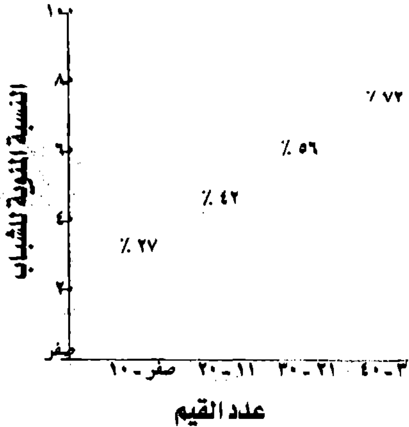

## مساعدة الآخرين

التعريف : يساعد الأصدقاء والجيران مرة واحدة أو أكثر كل أسبوع .



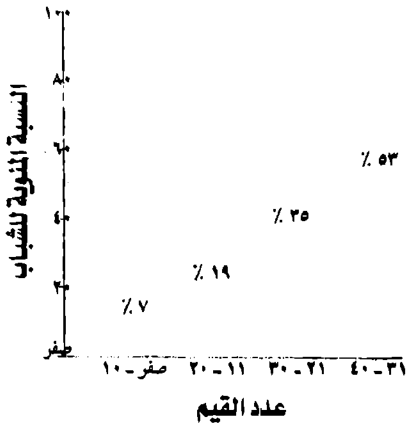

## تأجيل المتعة

التعريف : يدخر المال من أجل شىء نافع بدلاً من أن ينفقه على الفور .




## النجاح فى المدرسة

التعريف : يحصل فى معظم الأحيان على تقديرات جيدة فى الشهادة المدرسية .



## لماذا يجب عليك اكتساب قيمك الخاصة ؟

لعله من الممكن أن يعرف الآباء والمدرسة والمجتمع أن اكتساب القيم عند الأطفال والمراهقين يعد شيئاً مهماً . كما أن الكثير من المنظمات فى المجتمع تفعل ذلك بالفعل . ولكن لا يزال هناك الكثير من المنظمات التى لا تأبه بهذا الأمر بعد ، أو ربما لم تسمع عنه . فالمراهقون فى المدن والضواحى والأقاليم يكافحون لبناء حياتهم دون وجود أساس قوى ومتين .

ويدرك معظم الأشخاص أن الأسر المهتمة ، والأحياء ، والمدارس ، وبرامج الشباب ، والقدوة الحسنة ، والقواعد المنطقية ، والعقوبات ، والقدرة على تكوين صداقات وغيرها من القيم الأخرى تعد شيئاً مفيداً للأطفال ، وهذه هى بعض الأسباب لتتدبرها ( وربما لتتحدث عنها مع والديك ، والأشخاص الآخرين الذين تعرفهم ) :

- لم يعد السواد الأعظم من الراشدين يعتقد أن مسئولية التدخل فى حياة الأطفال من خارج أسرهم يقع على عاتقهم .
- إن الآباء أصبحوا أقل تواجداً مع الأطفال ؛ وذلك بسبب كثرة متطلبات الحياة التى تقتضى تواجدهم خارج المنزل ، وبسبب المعايير الثقافية التى تقلل من أهمية التربية .
- إن الراشدين والمؤسسات ( المدارس والمؤسسات ... إلخ ) لا يشعرون بارتياح حيال القيم الواضحة ، أو تنفيذ القواعد والعقوبات .
- لقد أصبح المجتمع أكثر تفرقة بين الأعمار ، كما أنه يتيح فرصًا أقل لحدوث علاقات ذات معنى بين الأفراد من مختلف الأعمار .
- لقد أصبحت الأنظمة المجتمعية ( الأسر والمدارس والجماعات الدينية ... إلخ ) أكثر عزلة ، وأكثر تنافسا ، وأكثر ارتيابا من بعضها البعض .
- لقد أصبحت وسائل الإعلام تؤثر بشكل كبير على مواقف ومعايير وقيم الأطفال . ودعنا نعترف بأنها لا تراعى مصالحك .
- حيث إن المشكلات والحلول قد أصبحت أكثر تعقيداً ، لذلك فإن المسئولية الأكبر تجاه المراهقين قد أصبحت تقع على عاتق المتخصصين .

ولقد بذل الأمريكيون الكثير من الوقت والجهد والموارد ( البشر والبرامج والمال ) على مدار عقود عديدة لمواجهة مظاهر هذه التغييرات الثقافية والاجتماعية لحل المشكلات ،

ولكن هل كانت ذات جدوى ؟ ماذا تعتقد ؟ إذا كانت ذات جدوى ، فإنك لن تكن فى حاجة إلى قراءة هذا الكتاب ، وذلك لأنك حينئذ تكون لديك القيم التى تحتاجها للنجاح فى الحياة ، وتشكيل مستقبلك .

إن معظم المراهقين الذين خضعوا للبحث من جانب معهد البحوث . كان لديهم متوسط عدد ١٨ قيمة من إجمالى ٤٠ قيمة . ولكن بمجرد أن تضيف قيمك الخاصة ، فإنك قد تجد أن لديك عددًا أكثر أو أقل من القيم . إن عدد القيم ليس كل ما يهم . ولكن الأكثر أهمية هو أن تستثمر الوقت فى اكتساب المزيد من القيم ؛ وذلك لأن المراهقين الذين لديهم قيم أكثر تتزايد قدرتهم على النجاح فى الحياة .

## لماذا يجب عليك غرس القيم لدى الأطفال والمراهقين الآخرين ؟

سوف تجد فى هذا الكتاب العديد من المقترحات الخاصة باكتساب القيم مع أو من أجل الأشخاص الآخرين الذين تعرفهم ، مثل أصدقائك وزملائك فى الدراسة ، وأشقائك ، وشقيقاتك الصغريات عنك سناً ، والأطفال من الجيران . ولكن لماذا ينبغى عليك أن تفعل ذلك ؟ لأن ذلك ...

... هذا هو السلوك السليم . فإننا ـ كبشر ـ مسئولون عن بعضنا البعض ، وكنوع من رد الجميل تجاه مجتمعنا . لذلك فإن بناء القيم تعد طريقة مهمة لفعل ذلك .

... هذا يزيد من صداقاتك . فإذا كان لدى أصدقائك قيم أكثر ، فإنهم سوف يؤثرون فيك بشكل أكثر إيجابية بدلاً من أن يكون تأثيرهم سلبياً .

... هذا هو مستقبلك . ولأن أصدقاء اليوم سوف يصبحون زملاء العمل وقادة وجيران الغد ، فإذا ما ساعدتهم الآن لبناء القيم ، فإن مجتمعك ككل سوف ينتفع من ذلك فيما بعد .

... مساعدة الآخرين يعد شيئا مرضيا ومهما . هذا بالإضافة إلى أن لديك الكثير لتمنحه للآخرين .

... هذا الموقف يعود بالنفع على الطرفين . وذلك لأن غرس القيم لدى الآخرين يعد فى الوقت نفسه اكتساباً للقيم لديك .

## حقائق خاصة باكتساب القيم

١. **كل شخص بحاجة إلى القيم** . بما فيهم أنت . فإن كل المراهقين بإمكانهم أن ينتفعوا بقيم أكثر مما لديهم بالفعل .

٢. **كل فرد بإمكانه اكتساب القيم** . بما فيهم أنت . فإن كل الراشدين والمراهقين والأطفال بإمكانهم الاشتراك ، وأن يكون لهم دور سواء كان كبيرًا أو صغيرًا . فكلما زاد عدد الأشخاص الذين يفعلون ذلك ، كان أفضل بالنسبة لك ، ولأى فرد آخر تعرفه .

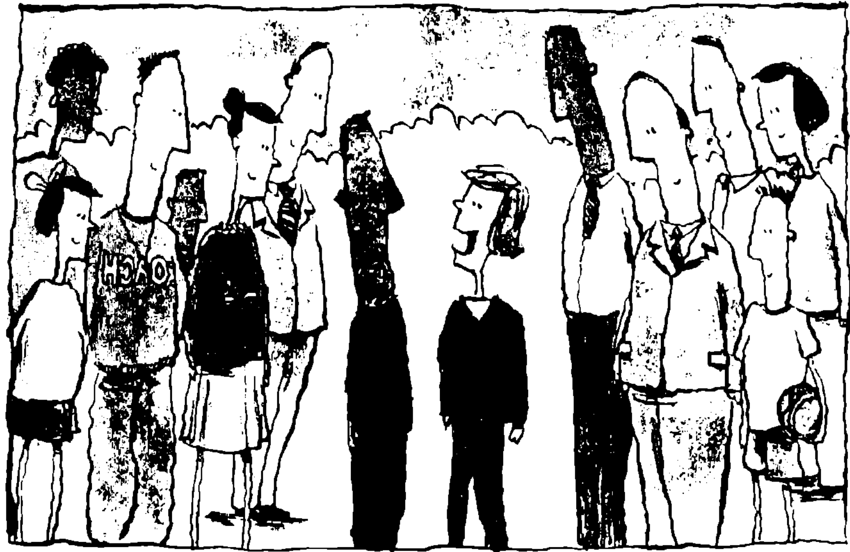
٣. **العلاقات هى الحل** . إن العلاقات بينك وبين والديك وبين الأشخاص الراشدين المهتمين ، وبينك وبين أصدقائك ، وبينك وبين الأطفال الأصغر سنًا ، تعد شيئاً ضروريًا لاكتساب القيم . وهذا هو السبب الذى يجعل كثيرًا من الأفكار فى هذا الكتاب تنادى بالتحدث والابتكار والعمل مع الآخرين . فإنك بحاجة إليهم كما أنهم بحاجة إليك .

٤. **إن عملية اكتساب القيم تعد عملية مستمرة ومتطورة** . ابدأ اليوم ، واستمر فى اكتساب القيم خلال المدرسة الثانوية ، وفى الجامعة ، وفى حياتك العملية . ففى حين أنك سوف تضطر إلى التفكير فى القيم الآن لأنك قد لا تألفها ، فإن اكتساب القيم سوف يصبح عادة .

٥. **الرسائل الدائمة تعد شيئاً مهماً** . إنك مضطر إلى تلقى رسائل مستمرة خاصة بما هو مهم ، وما هو متوقع من أسرتك ومدرستك ومجتمعك ووسائل الإعلام وغيرها من المصادر الأخرى . كما أنه يجب عليك أيضاً أن ترسل رسائل مستمرة عما هو مهم بالنسبة لك ، وما تقدره ، ولماذا تعمل على اكتساب القيم ، وما تأمل أن تجنيه من وراء ذلك .

٦. **إن التكرار يعد شيئاً مهماً** . استمر فى ترسيخ القيم على مدار السنين ، وفى شتى جوانب الحياة . هذا يعنى : على سبيل المثال ، إذا كنت اميناً وصادقاً مع اصدقائك ، فإنك تكون صادقاً وأميناً مع أسرتك أيضاً .

# اكتساب
# القيم الخارجية




## ٢٠ قيمة جيدة تحتاجها فى حياتك
## وكيفية الحصول عليها

# المساندة

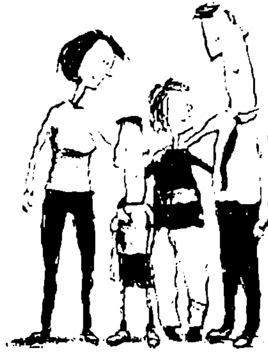
إن هذه القيم تركز على وجود أشخاص فى حياتك يحبونك ، ويهتمون لأمرك ، ويقفون إلى جوارك فى السراء والضراء ( وفى الأوقات العادية ) . كما أنها تركز على إحساسك باهتمام الآخرين بك ، ومساندتهم لك ، وشعورك بالراحة والأمان .

## قيم المساندة هى :

١. الدعم الأسرى
٢. التواصل الإيجابى داخل الأسرة
٣ بناء علاقات مع راشدين آخرين
٤. الجيران المهتمون
٥ المناخ المدرسى الصحى
٦. اشتراك الوالدين فى مساعدة الأبناء فى دراستهم

## القيمة رقم ١

يمتلك ٦٤ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الدعم الأسرى

**تشعر أن أسرتك تساندك وتحبك .**



## فى البيت

### اقض الوقت مع أسرتك

حاول أن تتناول على الأقل وجبة واحدة يومياً مع أسرتك . وحاول أن تقضى بعض الوقت مع أسرتك مرة كل أسبوع ( مساءً أو ظهراً فى يوم العطلة الأسبوعية ) . شاهد فيلماً ، أو اذهب إلى السينما ، أو اركب الدراجة ، أو العب ، أو قم بعمل أسرى أو أى شيء تستمتع بفعله مع أسرتك . فإنك تكبر سريعاً ، ولم يبق أمامك الكثير من الوقت ؛ فسرعان ما ستغادر البيت . كما أن معظم الآباء يشعرون بأن أبناءهم المراهقين لا يكترثون بهم ، وقد يكونون على حق . فإن والديك سوف يشعران بالسعادة عندما تقضى معهما بعض الوقت ، كما أن النفع سوف يعود عليك أيضاً .

**حقيقة :**

**إن التقارب الأسرى مفيد بالنسبة لك !**

تم إجراء دراسة على ١٣٣ أسرة ، واكتُشف أن المراهقين الذين تربطهم بوالديهم علاقات قوية يكونون أكثر صحة من الناحية النفسية والعاطفية من أقرانهم . كما أن الدراسة قد أوضحت أيضاً أن المراهقين تزداد استقلاليتهم فى إطار العلاقات المتقاربة . ولتفسير ذلك : لا بأس أن تكون قريباً من أسرتك . فإن هذا لن يحول دون أن تكون مستقلاً . ففى الواقع ، إنك سوف تكون أكثر استعدادًا لمواجهة الحياة بمفردك ، وهذا لأنك سوف تكون أكثر تعاوناً ، وصحتك النفسية سوف تكون أكثر قوة .

## الجانب المادى

لا يشعر الكثير من المراهقين بالارتياح عند معانقة ، والديهم أو تقبيلهما أو مصافحتهما هما ، أو أى فرد من أفراد الأسرة . فإنه جسدك ، ولك الحق فى أن تقرر من تصافحه وتلامسه ، ومن لا تلمسه . ولكن العاطفة الجسدية تعد إحدى الطرق لإظهار الحب والدعم لبعضنا البعض . فالمعانقة ، أو قبلة قبل النوم ، أو التربيت على الظهر يجعل الطفل يشعر بالارتياح ، ويساعد على الحفاظ على تقارب الأسر .

إذا كنت تريد بالفعل ألا يعانقك أو يقبلك والداك ، أخبرهما بمشاعرك . فإنك تختلف عن والديك كثيراً ، لذلك فإن مشاعرك ليست شيئاً غريباً . على الجانب الآخر . فإنك قد تقرر أنه لا بأس من بعض التقارب الجسمانى ( ولكن ببعض الشروط الأساسية ) . على سبيل المثال : " يمكنك أن تقبلنى لدى عودتى من المدرسة إذا ما أردت . ولكن لا تقبلنى إذا ما حضر أحد أصدقائى معى إلى المنزل " أو " لا بأس أن تعانقنى ، ولكن ليس أمام الفريق الذى ألعب معه " .

## الجانب الشخصى

متى كانت آخر مرة قلت فيها لوالدتك أو لوالدك : " إننى أحبك " ؟ أو متى كانت المرة الأخيرة التى أخبراك هما فيها بذلك ؟ فقد تكون أسرتك تتحدث بحرية عن المشاعر ، وتعد عبارة " أنا أحبك " جزءاً من مفرداتهم اليومية . أو قد لا تكون أسرتك من هذا النوع . فهناك أشخاص كثيرون يجدون صعوبة فى التعبير عن مشاعرهم . فإذا

كانت أسرتك تنتمى إلى هذا النوع الصامت المحافظ ، فبإمكانك القيام ببعض الخطوات الصغيرة وترى ما سيحدث . كأن تقول " أنا أحبك " بينما تخرج مسرعاً من الباب ، أو تترك رسالة لوالدتك أو لوالدك تحتوى على عبارة " أنا أحبك " . أو عندما يفعل أحد والديك شيئاً من أجلك ، فيمكنك أن تقول شيئاً مثل : " إنك تعرف أن هناك شيئاً واحدًا يجعلنى أحبك ، وهو أنك دائماً ما ترغب فى مساعدتى " . فمن الممكن أن يكون والداك قد نشآ دون أن يسمعا عبارة " أنا أحبك " من والديهما . لذلك فإنهما قد يكونان فى حاجة لبعض التدريب .

## قم بممارسة بعض التصرفات التى تعبر عن الحب والاهتمام

قم بإنجاز عمل ما لست مكلفاً به . قدم المساعدة دون أن يطلبها منك أحد . وقم بمفاجأة والديك ، أو شقيق لك بكلمة جميلة ، أو تلميح رائع . فإنك سوف تندهش من مدى تأثير مثل هذه الأفعال الصغيرة ، وكيف ستجعلك تشعر بارتياح . فإذا لم تكن معتاداً على فعل أشياء من أجل الآخرين ، فإن هذا الأمر يتطلب بعض التخطيط والممارسة . ابدأ بكتابة قائمة قصيرة بالأشياء التى قد تفعلها من أجل أفراد الأسرة ، ثم جرب ما فى القائمة ، وانظر ما يحدث .

## اجعل أفراد الأسرة يعرفون أنك تشعر بالحب والمساندة

عندما يفعل أفراد الأسرة شيئاً سليماً من وجهة نظرك ، اجعلهم يعرفون أنك لاحظت ذلك . وأخبرهم أى التعليقات كان لها وقع مختلف بالنسبة لك . وأخبرهم بالأفعال التى قاموا بها . وجعلتك تشعر بالاهتمام والحب .

## اطلب ما تريد

إن الآباء لا يُنَجِّمون . ففى بعض الأحيان لا يعرف والداك ما الذى تحتاجه إذا لم تطلبه . كن مهذباً ، وذلك حتى إذا كان ما تحتاجه هو أن يدعاك بمفردك . ( على سبيل المثال : " لقد مررت بيوم سيئ ، وأنا لا أود التحدث الآن ، ربما فيما بعد ، ولكن الآن أريد أن أكون بمفردى " ) أو قد يكون ما تحتاجه هو مصاحبتهما . ( على سبيل المثال : " ألن يضايقك أن أجلس هنا لبعض الوقت ؟ " ) أو قد يكون ما تريده مخالفاً لتوقعاتهما . ( على سبيل المثال : " عندما أردت أن أجتاز باقتدار اختبار الرياضيات ، فإن مثل هذا الأمر يضعنى تحت ضغط عصبى . إن ما أريده هو أن تعرف

أننى سوف أبذل قصارى جهدى ، وأريدك أن تتقبل بصدر رحب الأوقات التى أخيب فيها ظنك ، وأخالف توقعاتك " ) .

## قم بدورك لتجعل من بيتك مكاناً دافئاً وآمناً ومريحاً ومسلياً

حاول أن تستخدم عبارات المديح بدلاً من الإهانات ، والمساعدة بدلاً من المكايدة ، والتفكير فى الجماعة بدلاً من الأنانية والتفكير فى الذات ، وإظهار بعض المودة ، وبعض الاهتمام والإنصات عندما يرغب الآخرون فى الحديث ، ولا تجلس عدداً كبيراً من الساعات أمام التلفاز أو تمكث فى حجرتك لأنها تباعد بينك وبين الآخرين . عامل أفراد أسرتك بالطريقة التى تتمنى أن يعاملوك بها . إن الأمر يستحق هذا الجهد .

### أشياء ممتعة لتفعلها مع أسرتك

١. **ارسم شجرة للعائلة .** قم بجمع المعلومات التى تستطيع جمعها عن أكبر عدد ممكن من أفراد العائلة . وحاول أن تصل إلى أجداد الأجداد ، ثم رتب هذه المعلومات فى شجرة للعائلة ، أو فى رسم بيانى ، ثم قم بمقابلة أفراد العائلة بأنفسهم ، أو اتصل بهم هاتفيًا ، أو عن طريق البريد الإلكترونى لتحصل على التواريخ والتفاصيل . كما أنك تستطيع أن تفحص الأقسام الخاصة بسلسلة النسب فى المكتبات العامة ، أو تبحث فى الجمعيات السابقة فى الولاية والمدينة والقرية ، إلا أن هذا يعتمد على المدى الذى تريد إنجازه أنت وأسرتك فى هذا المشروع . وبإمكانك الاتصال بأقرب جمعية لك ممن توفر هذه الخدمات كى تحصل على المساعدة فهناك جمعية علم الأنساب القومية وعنوان موقعها الإلكترونى هو : www.ngsgenealogy.org . كما يمكنك أيضاً أن تبحث فى السجلات العامة المتوفرة على شبكة المعلومات الدولية . ولتعرف طريقة ذلك عليك بزيارة الموقع التالى : www.cdc.gov/nchs/howto/w٢w/w٢welcom.htm .

٢. **قم بإعداد كتاب مجمع عن تاريخ الأسرة .** املأ هذا الكتاب بالصور والتذكارات ( مثل شهادات الوالدين الدراسية والشهادات التى حصلت عليها ، وشهادات الميلاد والتذكارات ) . خصص عدداً قليلاً من الصفحات لكل فرد بالأسرة . وقم بتحديث هذا الكتاب كل عدة أشهر .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٣. **قم بعمل تسلسل زمنى خاص بالأسرة** . ودون الأحداث والتواريخ المهمة فى حياة أسرتك .

٤. **قم بعمل ملف خاص بالأسرة** . وضع به معلومات عن أسرتك ، ورسالة خاصة من كل فرد فى الأسرة ( مثل أمنية خاصة ، أو أمل ، أو حلم يراوده ) وضع فيه أيضاً نسخة من جريدة هذا اليوم وصوراً فوتوغرافية حالية ، وأى شيء آخر تفكر فيه . وضع هذا الملف فى مكان آمن ، وخطط لفتحه بعد عام أو عامين .

٥. **ابدأ فى اتباع عادة أسرية جديدة** . أفكار : اعرض فكرة إقامة عشاء عائلى مرة واحدة فى الشهر ، أو القيام بزرع حديقة خضراوات فى فصل الربيع سوياً ، أو إقامة حفل مرة بالعام ( بخلاف حفل عيد الميلاد ) ، أو تخصيص يوم للتطوع الأسرى ، أو مشاهدة فيلم فى الإجازة الأسبوعية مرة كل شهر ، وفى أثناء ذلك الشهر يختار كل فرد فيلمًا ، وتشاهده الأسرة ككل سوياً .



## فى المدرسة

ابحث عما تفعله مدرستك لدعم التقارب والتجمع الأسرى . فهل تنظم مدرستك مناقشات مفتوحة ، أو أمسيات عائلية ، أو أحداثاً أخرى ترحب بمشاركة الأسرة ؟ وهل تستضيف محاضرين يتحدثون عن الحياة الأسرية ومشكلاتها ؟ وهل يتم السماح للطلاب ، وتشجيعهم على حضور مجالس الآباء مع أولياء الأمور ؟ ابحث هذا الأمر مع مستشار المدرسة أو الإخصائى الاجتماعى أو المدير واعرض المساعدة .



## فى مجتمعك

- كن مهذباً تجاه والديك ، وخصوصاً فى الأماكن العامة . وأظهر فخرك بهما . وكن قدوة ونموذجاً لأصدقائك ، ولغيرك من المراهقين .

- اعرف ما الذى يفعله مجتمعك لتدعيم الأسر . فهل ينظم ورش عمل عن التربية الإيجابية ؟ وهل برامج التعليم فى المجتمع تشتمل على فصول عن التربية ؟ وهل لدى مجتمعك خط ساخن واحد على الأقل لحل الأزمات العائلية ؟ ابحث هذا الأمر مع ناديك الاجتماعى أو مكتب مسئول المدينة ، أو ممثل الشئون الاجتماعية فى الجريدة المحلية ، أو محطة الإذاعة والتلفاز . شجع وسائل الإعلام على نشر طرق يكون بها مجتمعك محبًا للأسرة ومهتمًا بها .

## تطبيق القيم فى الواقع

**قام الفريق الأول للأطفال بـ " لويس بارك " فى " مينيسوتا " بوضع قائمة بالأنشطة المقترحة التى يمارسها الآباء والأطفال سوياً . يطلق على البرنامج شعار " خصص ٢٢ دقيقة " ، فهم يدعون الآباء إلى قضاء ٢٢ دقيقة على الأقل مع أطفالهم كل يوم . وقد وجدت القائمة طريقها إلى داخل حقائب الأطفال ، والشهادات المدرسية ، ومجلس الآباء خلال العام الدراسى .**

**لقد بدأت مبادرة جماعة " مورهيد " فى " مورهيد " بـ " مينيسوتا " برنامجاً أطلقت عليه " وقت تناول الأسرة الطعام " ، وهذا البرنامج يشجع الأسر على الجلوس سوياً ، وإغلاق التلفاز ، والتحدث عن الأحداث التى وقعت أثناء اليوم ، أو عن تاريخ الأسرة .**

**بدأت " جان إندرز " فى " كينبنك " بـ " ماين " فى إعداد برنامج تعليمى للآباء ، ثم أصبحت معلمة للبنات فى سن المراهقة وقامت بتأسيس جمعية . فهى تمول هذه الجمعية من المال الذى كان سينفق على التعليم الجامعى لابنتها ، والتى وافتها المنية بشكل مأساوى ، وهى فى السابعة عشرة من عمرها . إن برنامجها التعليمى المجانى للآباء الذين لديهم طلاب فى المدارس العليا ، يقوم بتدريس طرق تكوين علاقات مع المراهقين .**




اكتشف ما الذى تفعله دار العبادة التى تذهب إليها لتشجيع التقارب والتماسك الأسرى . وهل يقوم برنامج الشباب بتنظيم أمسيات عائلية ؟ وماذا عن العشاء العائلى ، والتجمعات ، والبرامج الخاصة الأخرى ؟ اسأل قائد جماعة الشباب واعرض المساعدة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**لقد جعلت إحدى دور العبادة فى " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " من مساندة الأسرة محور اهتمام برنامج الشباب الخاص بها . فقد كان يقدم ورشات عمل ، وجلسات دراسية من أجل الآباء ، ويرعى أنشطة صغيرة من أجل العائلات .**



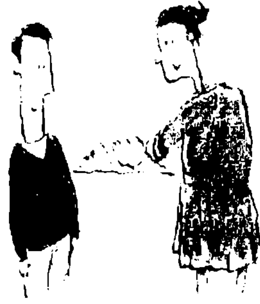

- قوموا بدعم المجهودات التى يبذلها كل فرد منكم لبناء أسر متحابة ومهتمة ومتآلفة . فإذا كنتم تخططون للقيام بشيء ما ، وقال أحدكم : " إننى أعتذر ، فإن هذا اليوم مخصص للأسرة " ، حاول ألا تسخر منه ، أو تثنيه عن عزمه ، ولكن حاول أن تحذو حذوه .
- اعملوا على التعرف على عائلات بعضكم البعض . تبادلوا دعوة أسرة كل فرد منكم على العشاء . أحضر صديقاً معك فى الإجازات العائلية ، وكونوا سوياً جماعة تشمل أفراد الأسرة .
- تحدثوا سوياً عن المشكلات الخاصة بالأسرة والحلول المكنة . وابدأوا بالتعهد على أن ما يقال داخل الجماعة يظل سراً فيما بين الأعضاء . هناك استثناء : إذا ما كشف شخص ما النقاب عن مشكلة خطيرة ( مثل : الإدمان والاكتئاب ، وإدمان الكحوليات ) اطلب المساعدة على الفور من شخص راشد تثق فيه .
- إذا أخبرك أحد أصدقائك أن أسرته ليست متعاونة ، أو تمر بفترة صعبة قم بدعوته لقضاء مزيد من الوقت مع أسرتك .



**مهم : إذا لم توفر لك أسرتك الحب والاهتمام والتشجيع والدفء لتنمو ، ابحث عن المساندة التى تحتاجها فى مكان آخر ! فى مدرستك ، أو لدى الجيران ، أو المجتمع ، أو دار العبادة ، أو منظمة الشباب . اطلب من الإخصائى النفسى فى المدرسة أو الإخصائى الاجتماعى ، أو قائد جماعة الشباب ، أو الواعظ الدينى مزيداً من المقترحات . إياك أن تستسلم .**

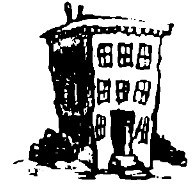
**القيمة رقم ٢**

٢٦ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .



# التواصل الإيجابى داخل الأسرة

**إنك تستطيع أن تطلب النصيحة والعون من والديك . وينبغى أن تتحدثون معاً فيما يخص العديد من الموضوعات المختلفة ؛ بما فيها الموضوعات الجادة .**



## فى البيت




**افعل ذلك فقط .**

تحدث مع والديك كل يوم . أخبرهما بما حدث لك أثناء اليوم . وكن حريصاً على أن تخبرهما بشىء شيق أو مضحك أو مؤسف أو محبط أو سخيف حدث لك . ثم بعد ذلك اسألهما كيف كان يومهما .

حتى إذا كنت لا تحب فعل هذا الأمر ، اخرج من غرفتك وتحدث مع والديك لمدة عشر دقائق كل ليلة . جرب ذلك لمدة أسبوع ولاحظ إذا ما كان هذا الأمر يحدث اختلافاً أم لا .

## تحدث فى الموضوع الذى يفضلونه .

إن الغالبية العظمى من البشر يحبون الحديث عن أنفسهم . تحدث مع والديك عن التجارب التى مرّا بها أثناء نموهما . اطرح الكثير من الأسئلة . **على سبيل المثال :** " ماذا كنت تعتقد فى والديك ؟ " ، " ما ذكرياتك المفضلة مع أسرتك ؟ ما الموضوعات التى كنت تتحدث عنها مع أسرتك ؟ " ، " ما أكثر شيء كنت تحبه فى أسرتك ؟ " ، " وما أكثر شيء كنت تمقته فيها ؟ " ، " ما رأيك فى الطريقة التى اتبعها والداك لتربيتك ؟ " . بعد ذلك فكر فى تجربتك الشخصية . ماذا كان شعورك عندما طرحت مثل هذه الأسئلة على والديك ؟ وهل عرفت أى شيء كان بمثابة مفاجأة بالنسبة لك ؟ وهل تتفهم والديك بشكل أفضل قليلاً الآن ؟

**حقيقة :**

**إذا كنت ترغب فى أن ينصت لك والداك ، فإنك لست بمفردك !**

لقد أعلنت جمعية " كولورادو " للعلاج النفسى موضوع هذا المقال من أجل الجدل المنتشر فى كل أنحاء البلاد عن طلاب المدارس العليا :

**لا يزال مراهقو اليوم يعانون من كونهم ضحاياً للأزمات النفسية مثل ( الانتحار ، والاكتئاب ، والاضطرابات النفسية ، وإدمان المخدرات ) وذلك على سبيل المثال لا الحصر . فما الأسباب التى يجب أن يتفهمها الراشدون وذلك لتقديم مساعدة أكثر فى المستقبل ؟**

وكان المجتمع يتوقع أن يسمع عن مخاطر ضغط الأقران ، أو عن كيفية تدخل الآباء فى حياة أطفالهم . ولكن بدلاً من ذلك كان الرد العام هو : " إننا نريد أن ينصت إلينا آباؤنا . " فقد قام طالب بكتابة هذا الرد : " أريدك فقط أن تتحدث إلىّ ... خصص وقتاً فى جدول أعمالك المشحون لتعرف المزيد عنى " .

## تحدث عن القيم .

اصنع نسخة من قائمة القيم الأربعين ( انظر الصفحتين ٤١٥ ، ٤١٦ ) وعلقها على باب الثلاجة . تحدث مع والديك ، وداخل أسرتك عن القيم . ما هى القيم التى يعتقد أفراد الأسرة أنها قوية وراسخة فى أسرتك ؟ وما هى القيم التى يجب أن تعمل أسرتك على تقويتها ؟

## اكتب خطاباً لوالديك .

اكتب خطاباً لوالديك يتضمن موضوعاً ترغب فى الحديث عنه ، ولكنك لا تشعر بالارتياح حيال عواقب إثارة هذه الموضوعات . كما أنك تستطيع أن تقرر فيما بعد إذا كنت تريد أن تسلم والديك الخطاب أم لا . ولكن ستكتفى مبدئياً الآن بكتابة الخطاب فقط . وبعد ذلك فكر فى شعورك بعد كتابة الخطاب . ما الذى ـ من وجهة نظرك ـ سيحدث إذا ما أعطيت هذا الخطاب لوالديك ؟ وما هو أسوأ شىء من الممكن أن يحدث . وما هو أفضل شىء ؟

## تقبل قواعدهم .

لا يستطيع بعض أولياء الأمور مناقشة بعض الأشياء مع أطفالهم ببساطة . فتجدهم يفضلون الموت عن الحديث عن الجنس مثلاً ، أو تجدهم يستاءون من الحديث عن المشاعر ، والكحول ، والمخدرات ، والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة أو الإيدز ، والعنف ، والعصابات ، والاكتئاب وانتحار المراهقين ، وغيرها من الموضوعات الأخرى التى تحتاج بالفعل إلى الحديث عنها مع **شخص ما** . فإذا كان والداك من هذا النوع من أولياء الأمور فيمكنك أن تبحث عن شخص راشد آخر تستطيع أن تتحدث معه . انظر القيمة رقم ٣ .

## كن متواجداً من أجل أشقائك وشقيقاتك الذين يريدون التحدث إليك .

قم بترسيخ القيم فى البيت أولاً ، وذلك بأن تكون متواجداً عندما يريد شقيقك المزعج وشقيقتك المزعجة التحدث إليك ( **نصيحة** : راقب التلميحات ، فإن الطفل الذى يحوم كثيراً حولك غالباً ما يكون راغباً فى التحدث ) . ولكن ماذا إذا كنت مشغولاً بعمل ما ؟ حدد وقتاً قريباً تستطيع فيه أن تتحدث معه ، ثم أنصت إليه . ولا تصف أبداً آراء

الطفل ومعتقداته ومشاعره ، وخبراته بالغباء ، أو بالسخافة أو بالطفولية أو تصفها بأنها خاطئة ؛ فإن هذا يعد مدمراً وضاراً من الناحية النفسية .

## اعرف ما هو التواصل الإيجابى .

اقرأ كتبًا عن مهارات التواصل ( بإمكان أمين المكتبة التى ترتادها أن يساعدك ) . واحضر دورة تدريبية عن التواصل ، أو قدم اقتراحاً بأن تقوم أسرتك بالحصول على دورة تدريبية حول التواصل . وتذكر أن اكتساب مهارات التواصل الفعالة يحتاج إلى بعض الوقت والممارسة .

### نصائح يرجى اتباعها عندما تتحدث مع والدك

١. **اختر الوقت المناسب** . فلا تحاول أن تبدأ حواراً جاداً عندما يكون مزاج والديك معكراً ، أو كانا مرهقين ، أو مشغولين بعمل شىء ما آخر ، أو نائمين .

٢. **كن مهذباً** . وذلك لأن والديك سوف يكونان أكثر رغبة فى الاستماع إليك إذا لم يشعرا بأنك تنتقدهما أو تتهكم عليهما .

٣. **اجعل حديثك دقيقاً وموجزاً** . قل ما تعنيه ، ولا تجعل حديثك يستهلك كثيراً من الوقت .

٤. **عندما تقترب من والديك لتحدثهما فى مشكلة ما ، جهِّز بعض المقترحات الخاصة بحل هذه المشكلة** . فلماذا ينبغى عليهما أن يفعلا كل شىء ؟ ( وتأكد أن تقدم هذه المقترحات كمقترحات وليس كمطالب ) .

٥. **ابذل الجهد لتعرف وجهة نظرهما** . ضع نفسك مكانهما . وحاول أن تتعاطف معهما . فإنك لست الشخص الوحيد الذى لديه رأى أو عقل أو مشاعر .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٦. **راقب حركاتك الجسدية** . فلا ينصح أن تحدق ، أو تدر ظهرك ، أو تلوح بيدك ، وتلوح بإصبعك ، أو تبتسم بسخرية وتهكم أو تمازحهما بسخافة .

٧. **من فضلك ، اجعل صوتك منخفضاً** . فلا يوجد شخص يحب أن يكلمه الآخرون بصوت عالٍ .

٨. **تجنب استخدام الضمير " أنت "** . مثل : " إنك لا تفهمنى " أو " إنك لم تدعنى أبداً أفعل ما أريد " . ولكن بدلاً من ذلك استخدم الضمير " أنا " ، مثل : " أعتقد أننى " ، أو " إننى أشعر أنك لا تثق بى لاتخاذ قرارات " .

٩. **انتبه** . سوف تكون أكثر فاعلية إذا ما نظرت إلى والديك ( وليس إلى الحائط أو من النافذة ) عندما يتحدثان إليك .

١٠. **كن مستعداً لتقديم تنازلات** . تنازل عن القليل فإنك قد تحصل على الكثير .



## فى المدرسة

- أشرك والديك معك فى أداء الواجب المنزلى . فإذا كنت تكتب بحثاً عن الثمانينيات ، اسألهم عن جوانب الحياة فى هذه الآونة ، أو أجرِ معهم حواراً مسجلاً كجزء من بحث تاريخى
- اكتشف ما الذى تقوم به مدرستك لتنمية التواصل الأسرى . فهل تقوم المدرسة بعمل مجلة ، أو بعمل أى مواد مطبوعة أخرى عن الكحوليات والمخدرات الأخرى والإيدز ، وحمل المراهقات ، والممارسات الجنسية ، وما شابه ذلك من موضوعات ؟ يرغب كثير من أولياء الأمور فى التحدث مع أبنائهم المراهقين عن هذه الموضوعات ، ولكنهم لا يعرفون كيف يبدءون ، أو ما الذى يقولونه ، أو قد يكونون عديمى الدراية .
- استخدم فى البيت المهارات التى تعلمتها من خلال حضورك لمحاضرات التواصل والخطابة والتعبير فى المدرسة . طبق ما تعلمته على أسرتك .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تعقد إحدى العائلات فى "مينابوليس" فى "مينيسوتا" اجتماعاً عائليًّا كل يوم أحد . ويناقشون كيف دارت المهام التى خططوا لها فى ذلك الأسبوع ، ويخططون لمهام الأسبوع المقبل ، ويتحدثون عن كيفية ترتيب الأحداث التالية فى ذلك الأسبوع على جدول العائلة . ويتم تناوب زعامة هذا الاجتماع أسبوعياً حتى يتسنى للجميع الشعور بأنهم يمتلكون بعض القوة ، والسيطرة على باقى أفراد الأسرة . وحتى الطفل الذى لم يتعد عامه الثامن قد يتعلم كيفية إدارة هذه الاجتماعات باستخدام جدول أعمال بسيط ( يكون عبارة عن قائمة بالمهام والأعمال المنزلية ) ومذكرة صغيرة ( لتدوين الأفكار والقرارات ) . أما الموضوعات التى تحتاج لعناية خاصة ـ مثل المشكلات التى تنشأ نتيجة عدم احترام أفراد الأسرة لبعضهم البعض ـ فيتم التعامل معها فى اجتماعات الأسرة عندما تهدأ المشاعر المنفعلة . ويستغل المراهقون هذه الاجتماعات لمناقشة القوانين التى يضعها الآباء ، والتى يعتقدون أنها صارمة جدًّا .**



## فى مجتمعك

- تحدث إلى والديك عندما تخرج معهما إلى المطعم أو للتسوق أو لأى مكان . اسألهما عن رأيهما بشأن قائمة الطعام ، أو الموظف ، أو الأفلام التى توجد فى السينما . واعتد أن تتجاذب أطراف الحديث مع والديك فى الأماكن العامة ، فإن هذا قد يجعل الحديث معهما فى البيت عن أشياء مهمة أسهل من ذى قبل .
- انظر إذا كان مجتمعك يقدم دورات تدريبية أو ورش عمل عن مهارات التواصل ( فى المدارس المحلية ، أو فى المراكز الاجتماعية ، أو المكتبات ، أو أماكن أخرى ) . فإذا لم تكن مثل هذه الدورات متوفرة فى مجتمعك ، اقترح ان يتم عمل مثل هذه الدورات . واعرض المساعدة .
- اطلب من المسئولين عن المركز الاجتماعى الذى تخضع له أن يقيموا أمسيات نقاشية من أجل أولياء الأمور والمراهقين . واعمل معهم لإعلان الموضوعات التى ستطرح للمناقشة مقدماً . وشجعهم على إجراء حوارات مناسبة أثناء الأنشطة والأحداث الخاصة التى يجتمع فيها الشباب مع أولياء الأمور .



## فى دار العبادة

- فى أثناء إعدادك للأحداث التالية فى برنامجك الخاص بالشباب ، كن حريصاً على ترتيب اجتماعات للآباء والمراهقين سوياً فإن ذلك يشجع على الحوار ( العشاء ، وحلقات النقاش ، والشعائر الدينية ) .
- اطلب من الشباب فى دار العبادة أن يعرفوا ما الذى يودون التحدث بشأنه مع والديهم ، ومع الأشخاص الراشدين الآخرين . وقم بنشر قائمة بالموضوعات التى تهم الشباب فى مجلة الحائط ، وحاول أن تقترح أن يتحدث الآباء مع أبنائهم المراهقين بشأن هذه الموضوعات .
- تحدثوا سوياً داخل جماعة الشباب عن التواصل مع عائلاتكم ، وعن الأمور التى تبدو ذات جدوى ، وما يبدو عديم الفائدة ، وتشاركوا الأفكار والنصيحة .

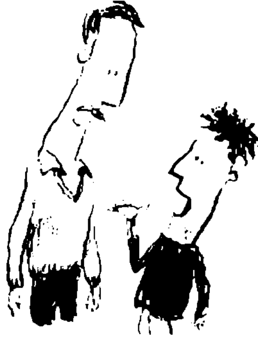


## مع أصدقائك

- تحدثوا سوياً عن التواصل داخل أسركم . فما الذى يبدو أنه يجدى نفعاً ؟ وما الذى لا يجدى ؟ تشاركوا الأفكار والنصائح .
- خطط للترتيب لمناسبة يجتمع فيها أفراد أسركم . **على سبيل المثال** : رتب لإقامة عشاء مشترك ( بحيث تعد أنت السلاطة ، ويعد صديق آخر الطبق الرئيسى ، ويعد صديق ثالث الحلوى ) واختر موضوعات لطرحها للمناقشة عند كل اجتماع .

**القيمة رقم ٣**

**٤١ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة .**



# بناء علاقات مع راشدين آخرين

**أن تعرف على الأقل ثلاثة أشخاص راشدين ( بخلاف والديك ) ، وأن تستطيع طلب المساعدة والنصيحة منهم ، وأن تكون دائم الحديث معهم فى كثير من الموضوعات المختلفة بما فيها المشكلات الخطيرة .**



## فى البيت

### فكر ملياً قبل أن تقدم على أى خطوة .

هل تعرف بالفعل ثلاثة أشخاص أو أكثر بخلاف والديك يمكنك أن تذهب إليهم طالباً المساعدة والنصيحة ؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، اهتم بمثل هذه العلاقات . ( ارفع سماعة الهاتف لتسأل عن أحوالهم ، أو أرسل لهم خطاباً ، أو برقية تعبر فيها عن تقديرك لهم ) . أما إذا كانت الإجابة بلا ، فلابد وأن تفعل شيئاً ما . فهناك أشخاص راشدون سيسعدون بطلبك المساعدة منهم .

## اكتب قائمة .

اكتب قائمة بالأشخاص الراشدين الذين تحترمهم وتثق فيهم وتحبهم ، أو ربما تكتسب هذه الأشياء إذا ما عرفتهم بشكل أفضل . فماذا عن المدرس ؟ وماذا عن الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة ؟ وماذا عن قادة الشباب فى النادى أو فى المسجد . وماذا عن جارك ؟ وماذا عن والد صديقك ؟ وماذا عن عمتك أو جدك أو ابن عمك ؟ فإذا لم تستطع أن تفكر فى أى منهم ، فأنت بحاجة للتعرف على أشخاص آخرين . وأفضل مكان تبدأ به مع برامج الشباب ، ستجد شخصاً راشداً يقود فريقاً أو نادياً أو منظمة . انظر القيمة رقم ١٨ .

## ركز على شخص واحد .

بمجرد أن تصنع قائمتك ، ضع دائرة حول اسم واحد . وفى خلال الأسبوعين التاليين افعل شيئاً واحدًا لتجعل هذا الشخص يعرف أنك تقدره ، وأنه ذو قيمة بالنسبة لك . اتصل به هاتفياً ، أو قم بزيارته ، أو أرسل له برقية أو رسالة إلكترونية . واجعل الأمر بسيطًا كأن تشكره على شيء رائع قاله أو فعله ، أو تطرى عليه أو تطلب منه المساعدة أو المشورة . ( **على سبيل المثال** : " لقد راق لى هذا الكتاب الذى قرأناه معاً ؛ فهل يمكنك أن ترشح لى كتبًا أخرى ؟ " . " إننى أفكر فى الانضمام إلى فريق السباحة ، فهل لديك أية اقتراحات ؟ " . " لقد كانت الكعكة التى صنعتها الأسبوع الماضى رائعة . وأود أن أعرف الطريقة " ) . اختر شخصًا راشدًا مختلفاً كل شهر لتركز عليه . كما أنه يمكنك دائماً أن تضيف أسماء جديدة إلى القائمة .

### حقيقة :

**لا يحل الأشخاص الراشدون الآخرون محل الوالدين !**

يشعر بعض أولياء الأمور بالخطر عندما يبحث أطفالهم المراهقون عن الصداقة والحوار وطلب المشورة خارج الأسرة . فإذا كنت تعتقد أن والديك قد ينتابهما هذا الشعور ، اعمل على إزالة مثل هذه المخاوف : فطبقاً للخبراء ؛ فإن العلاقات القوية مع أشخاص راشدين خارج الأسرة لا **تضاهى أو تنافس** العلاقات القوية مع الوالدين . إلا أن بعض البحوث أثبتت جدوى أن يسير الاثنان سوياً .

## اختر شخصاً راشداً ليكون بمثابة مرشدك .

من المرشد ؟ فيما يلى تعريف لهذا الشخص :

**إن المرشد هو أى شخص راشد يهتم لأمرك ، ويستطيع أن يسهم بشكل إيجابى فعال فى حياة طفل ليس طفله . كما أنه شخص استطاع أن يجد طرقاً لتحقيق النجاح فى الحياة ، ويهتم بنقل هذه الخبرات إلى الآخرين بدرجة كبيرة . فهو صديق أو مرشد أو معلم .**

لماذا ينبغى عليك أن تبحث عن هذا الشخص ؟ هذه هى أحد أفضل الأشياء التى تستطيع أن تفعلها لنفسك .

- وقد أظهرت نتائج الدراسة التى قامت بها إحدى الجمعيات الاجتماعية الأمريكية عام ١٩٩٥ أن ٤٦ ٪ من المراهقين الذين لديهم شخص يثقون فيه ويرشدهم يكونون أقل عرضة لإدمان العقاقير المخدرة ، ويقل احتمال تركهم المدرسة بنسبة ٥٣ ٪ ، ٢٧ ٪ منهم يكونون أقل عرضة لإدمان الكحوليات ، كما أنهم يكونون أكثر ثقة فى أدائهم الدارسى ، ومن غير المحتمل أن يلجأوا للعنف . هذا بالإضافة إلى أن علاقتهم بأسرهم تكون أفضل .
- وفقا للدراسة التى قام بها " لويس هاريس " فإن ٥٩ ٪ من المراهقين الذين لديهم هذا الشخص يحصلون على تقديرات أفضل ، ٧٣ ٪ منهم يحققون أهدافهم .
- وقد أظهرت دراسة قام بها مركز للتعليم والعلاقة بين الأجيال فى جامعة " تيمبل " عام ١٩٩٧ أن الشباب الذين لديهم أشخاص يعتمدون عليهم ممن هم أكبر سناً ( يكون متوسط أعمارهم ٦٥ عاماً ) يملكون ثقة أكبر بالنفس ، ومهارات شخصية أكثر .

### كيف تجد شخصاً راشداً يكون بمثابة مرشدك ؟

**هذه الخطوات مأخوذة من البرنامج القومى لإرشاد الأطفال**

١. **فكر فى الجانب الذى تحتاج فيه إلى مساعدة . فهذا الشخص يستطيع أن :**

- يستمع إليك ، ويساعدك ، ويحفزك لتحقيق النجاح .
- يساعدك فى دراستك .
- يساعدك على التخطيط لتعليمك .
- يساعدك فى إيجاد وظيفة .

يتبع فى الصفحة التالية ...

- يساعدك فى تعلم مهارات خاصة مثل كيفية إصلاح سيارة .

٢. **ضع قائمة بكل الأشخاص الذين تعرفهم ، وتعتقد أنهم قد يلعبون دور المرشد بالنسبة لك ، أو ربما يساعدونك فى إيجاد هذا الشخص . فيمكنك أن تطلب المساعدة من أفراد الأسرة ، أو الجيران ، أو المدرسين ، أو المدربين ، أو رجال الدين ، أو من أعضاء فريق المبدعين فى مركز الإبداع . وفيما يلى الصفات المطلوبة فى الشخص الذى تبحث عنه :**

- شخص يؤمن بك ، وعلى استعداد لأن يقدم لك العون والمساندة .
- شخص يخبرك بالحقيقة دون تردد .
- شخص لا يهاب العمل الصعب .
- شخص يهتم بالقيام بالشيء السليم .
- شخص يمكنك أن تثق فيه .

٣. **وفيما يلى قائمة بالأماكن التى يمكن البحث فيها عن أشخاص راشدين قد يقبلون ثقتك بهم .**

- فى الحى الذى تقطن به .
- فى المكان الذى يعمل به والداك أو أقاربك أو جيرانك .
- فى المدرسة .
- فى مراكز الإبداع .
- فى دار العبادة .
- من خلال منظمات خدمة الشباب مثل الجمعيات الاجتماعية ، وأندية ومراكز الشباب والفتيات ، وجماعة الكشافة ودور العبادة .

٤. **افعل ذلك ! اطلب من شخص ما أن يكون مرشدك الذى تلجأ إليه .**

- أخبره بما تريده من المرشد .
- أخبره عن مواصفات المرشد الجيد بالنسبة لك .
- اسأله إذا ما كان يرغب فى أن يكون مرشداً لك ، أو يرغب فى مساعدتك لإيجاد شخص آخر يساعدك .
- اقترح فترة اختبار . لتكن شهراً واحداً على سبيل المثال . وذلك ليرى كلاكما إذا ما كان الأمر يجدى أم لا .
- إذا لم تنجح فى البداية ، حاول مرة أخرى . لا تستسلم ولا تصب باليأس ، فإنك قد تسمع كلمة " لا " من أربعة أشخاص مختلفين ، وذلك قبل أن تسمع كلمة " نعم " من الشخص الخامس !

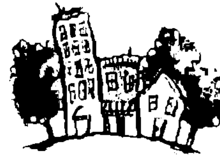


# فى المدرسة

- انضم إلى جماعة أو ناد يثير اهتمامك . واعمل على التعرف على القادة والمسئولين من الأشخاص الراشدين .
- اعمل على معرفة مدرس ، أو مشرف ، أو أى شخص راشد آخر يبدو مهتماً بك وودوداً .
- ابدأ فى ملاحظة الأشخاص الراشدين الذين تراهم كل يوم مثل ( السكرتيرات ، والمدرسين الآخرين ، وعمال الكافتيريا ، وأولياء الأمور والمتطوعين ) وخصص بعض الوقت للتحدث معهم .

### تطبيق القيم فى الواقع

**يقوم الأشخاص كبار السن فى " دينفر " ب " كلورادو " بعد إحالتهم إلى المعاش ، ووفقاً لبرنامج وظيفة الإنصات بزيارة الدارس المحلية أسبوعياً أثناء وقت تناول الغداء . ويتسنى للأطفال التحدث فى أى شيء يريدون الحديث عنه عندئذٍ . مما أدى إلى تكون الكثير من الصداقات على مدار السنين .**



# فى مجتمعك

- اذهب مع أحد والديك لزيارة ثلاثة منازل فى الحى الذى تقطن فيه لتحيتهم . اعرف أسماء جيرانك وأنشطتهم المفضلة . واسأل عن تواريخ ميلادهم ، وذلك حتى ترسل لهم بطاقات فى الأعياد .
- قم بدعوة شخص راشد إلى إحدى الحفلات الموسيقية ، أو المسابقات الرياضية التى تنظمها . وبعد ذلك احرص على إسعادهم وإمتاعهم .
- اقرأ واحدة من القصص القصيرة التى تفضلها إلى شخص راشد . أو قم بقراءة فصل كل أسبوع من رواية مع شخص راشد ، ثم ناقشا ما قرأتماه سوياً .

- اجعل لك صديقاً فى دار المسنين . وقم بزيارته أسبوعياً ( أو أرسل له رسالة عندما لا تتمكن من زيارته ) اقرأ الصحف بصوت مرتفع له أو تحدثا سوياً فقط .
- إذا كان لأحد جيرانك حيوان أليف قم بزيارته ، وبإمكانكم أيضاً الخروج سوياً فى نزهات .
- قم بتعليم شخص راشد كيفية استخدام الكمبيوتر ، وأره كيف يلعب إحدى ألعاب الكمبيوتر، وأره كيف يستخدم البريد الإلكترونى .
- كن صديقاً لشخص راشد يحب قيادة السيارات . واعرض عليه أن تغسل سيارته ، وتساعده فى صيانتها . تعلم إصلاح السيارة والاهتمام بها .
- اشترك فى مشروعات الخدمات فى الحى الذى تقطنه . انظر القيمتين رقم ٩ ، ورقم ٢٦

## تطبيق القيم فى الواقع

**يشارك الشباب والراشدون سوياً فى اللجان المنوطة بتطوير خطط بناء القيم فى " لاكروس " بولاية " ويسكونسن " . فتجدهم يقضون الوقت سوياً ، ويكونون العلاقات مع بعضهم البعض . كما قام الأعضاء بعمل قمصان ليرتدوها من دعم هذا الجهد .**

**لقد تعلم " باول ميلر " فى " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " أن يكون شخصاً مرشداً ، وذلك عندما طلبت منه جارته " أنا نافارو " والتى تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً أن يساعدها فى إتمام المشروع الذى ستقدمه فى معرض العلوم . وقد بدآ الرحلة سوياً على مدى ٦ سنوات التى دفعت بـ " نافاروا " إلى المنافسة ، والمسابقات الدولية ، وإقامة العروض التوضيحية أمام الفائز بجائزة نوبل . وكان " ميلر " وزوجته " فيلشيا " قد حولا مقر إقامتهما إلى معمل للعلوم ، وحولا مطبخهما إلى غرفة لوضع الخطط . ولقد حصلت " نافارو " على عشرات الجوائز الدولية والقومية والمحلية نتيجة لمشروعاتها . وقد كان " ميلر " يعمل معها لمدة عشرين ساعة أسبوعياً لمدة ستة أشهر كل عام . وهو يقول : " إذا كنت قد علمت سلفاً ما أنا مقدم عليه لخشيت أن أفعله ، ولكنك عندما ترى ما الذى يستطيع الطفل أن يفعله ستجد أن الأمر يستحق الجهد " .**



## فى دار العبادة

- أبد اهتمامك بالأشخاص الراشدين الآخرين فى دار العبادة التى تذهب إليها . واحرص على أن تتعرف على ثلاثة أشخاص أو أكثر .
- اقترح أن يرتدى كل شخص شارة مكتوبًا عليها اسمه ( الأطفال والمراهقون والراشدون ) .
- اعرف ما هى الجهود التى تبذلها دار العبادة لتكوين علاقات بين الأشخاص الراشدين والمراهقين . فقد تكون هناك فرص وبرامج موجودة بالفعل . فإذا كان هناك مثل هذه الأنشطة ، شارك بها ، أما إذا لم تتواجد مثل هذه الأنشطة ، تحدث مع أحد القادة الراشدين عن أهمية البدء فى إعداد وتنظيم واحدة أو أكثر مما يلى :

– برامج لخلق التواصل بين الأجيال ( **مثل** الأحداث التعليمية ، والكورال الموسيقى ، والمسرحيات ) .
– الأنشطة الاجتماعية التى تشجع على التواصل بين الأجيال ( **مثل** : مباريات الكرة ، أو الرحلات ، أو الاحتفالات ) .
– الشعائر الخاصة بالعبادة ، والتى يشترك فيها كل الأشخاص من جميع الأعمار .
– البرامج الخاصة بالمرشدين .
– إتاحة الفرص للشباب والآباء وغيرهم من الراشدين لقضاء الوقت معاً مثل قضائه فى ( **مثل** الفصول ، وحلقات النقاش ، والدورات التثقيفية الدينية ) .

### تطبيق القيم فى الواقع

**هناك فى مدينة " مينتونكا " بـ " مينيسوتا " مؤسسة دينية ، والتى أعدت برنامجاً يسمى " شركاء فى محبة الله " ، ويجمع هذا البرنامج بين الأطفال والشباب والراشدين خارج نطاق الأسر لتكوين علاقات مع بعضهم البعض ، وخلق المساندة من خلال المشاركة فى الصلاة ، وفى العبادات المختلفة ، ولا مانع من بعض الترويح عن النفس . ويقوم المشاركون بملء استمارة بكتابة الاسم والعمر والهوايات والاهتمامات . ويتم جمع الاستمارات ومراجعتها بواسطة الأشخاص الراشدين المؤسسين للبرنامج ، ويتم عمل توافق بين الأشخاص . ويتم إرسال معلومات عن كل مشترك بالإضافة إلى قائمة تضم ٣٠ فكرة من أجل أن تكون صديقاً عن طريق البريد الإلكترونى .**

**ثم يحين بعد ذلك دور الأشخاص أنفسهم للقيام بالخطوة التالية . ويستمر هذا الالتزام بدءاً من شهر أكتوبر وحتى شهر مايو . وتقول " كاتى " ذات الاثنى عشر ربيعاً : " إنه لشيء رائع أن أتعرف على بعض الأشخاص من كبار السن ، وأكون صداقات معهم " .**

**تقيم مؤسسة دينية فى " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " كل عام برنامج الصديق كبير السن . ويتضمن هذا البرنامج أن يقوم أحد الأعضاء كبار السن بالتكفل بالفصل الدراسى يوم عطلة نهاية الأسبوع ، ويمكث مع الطلبة حتى ينتهى . ويقوم هؤلاء الأعضاء كبار السن بالعمل على الترويح عن الطلبة أو قراءة القصص . وفى الأيام الخاصة ، يجلس الأطفال مع أجدادهم أثناء أداء الشعائر الدينية . وإذا ما دخل أحد الأصدقاء من كبار السن المستشفى ، أو أقام بدار لرعاية المسنين ، يرسل له الأطفال البطاقات التذكارية أو يقومون بزيارته .**



## مع أصدقائك

- اقض بعض الوقت فى منازل أصدقائك ، تحدث مع والديهم . اسألهم عن اهتماماتهم ، وأخبرهم باهتماماتك .
- اسأل والديك إذا كان بإمكانك دعوة أحد أصدقائك وعائلته إلى منزلك على العشاء . واعرض على والديك تقديم المساعدة فى إعداد الطعام والتنظيف .
- اعمل أنت وصديقك على التعرف على شخص كبير السن وزيارته بصفة منتظمة .
- قم بطرح سؤال " من الشخص الذى تود التحدث إليه إذا ... ؟ " على نفسك ، وحدد الموضوعات والمواقف المختلفة مثل المواقف التالية ، وقرر من هو الشخص الذى تود التحدث إليه فى كل حالة . فإذا لم تستطع التفكير فى أى شخص محدد ، فربما يقترح عليك المقربون منك شخصاً معيناً .

**من الشخص الذى تود التحدث إليه إذا ...**

... أردت أن تتحدث فقط ؟

... أردت أن تتحدث عن علاقاتك الشخصية ؟

... أردت أن تتحدث عما تفعله بعد التخرج ؟

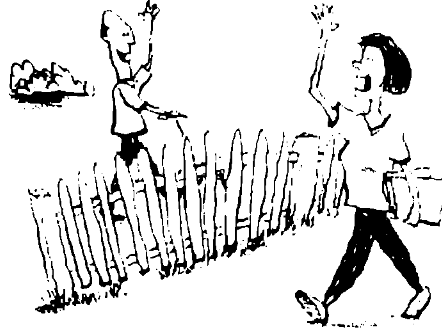
... أردت أن تتحدث عن المشاكل التى وقعت لك مع الشرطة ؟

... حدث لك أو لصديقك شيء سيىء ؟

... أردت أن ترتبط بشخص ما ؟
... أردت اقتراض بعض المال ؟
... كـان لـديك بعـض التسـاؤلات الخاصـة بالممنوعـات مثـل الكحوليـات والمخـدرات الأخرى ؟
... كان التقدير الذى حصلت عليه فى الشهادة تقديراً سيئاً ؟
... أردت أن تعرف صحة موقفك فيٍ مشكلة ما ؟
... شعرت بالضغط عليك لتفعل شيئاً لا تريد أن تفعله ؟

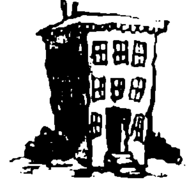
**القيمة رقم ٤**

٤٠ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة .



# الجيران المهتمون

**أن يكون لديك جيران يساندونك ، ويشجعونك ويهتمون لأمرك .**



## فى البيت



### قم برسم خريطة للمنازل المجاورة .

قم برسم خريطة مع أسرتك للمنازل المجاورة . فإذا كنت تسكن فى منزل ، قم برسم المنازل التى توجد فى نفس المربع السكنى . وإذا كنت تسكن فى شقة ، قم برسم الشقق التى تقع فى نفس الطابق ، أو البناية التى تقطن بها . وقم برسم صندوق ليمثل كل منزل . ثم اكتب داخل كل صندوق أسماء الأشخاص ، وأسماء الحيوانات الأليفة التى تعيش فيه . وإذا لم تكن متاكداً من أسمائهم ، صف ما تعرفه عن قاطنى هذا المنزل . **على سبيل المثال :** " شقه ١٢ أ : رجل وامرأة وولد مراهق وبنت صغيرة وكلب كبير أبيض اللون " .

بعد ذلك تحدث عن الخريطة التى رسمتها . كم عدد الجيران الذين تعرفهم ؟ ما الذى يعرفه جيرانك عنك وعن أسرتك ؟ ما شعورك تجاه جيرانك ؟ ومن منهم يبدو ودوداً . ومن منهم لا يبدو كذلك ؟

## ضع خطة للأسرة

فكروا فى أشياء معينة تستطيعون القيام بها كأسرة للتعرف على جيرانكم . ثم ضع خطة لفعل هذه الأشياء . وفيما يلى عشر أفكار لتبدأ بها ، جرب هذه الأفكار ، أو ابتكر أفكاراً أخرى .

### ١٠ طرق للتعرف على جيرانك

### أفكار لتجرب تنفيذها مع أسرتك

١. **اعملوا على تقديم أنفسكم إلى جيرانكم الذين تقابلوهم** فى الشارع ، أو فى المنتزه ، أو فى المحلات التجارية المجاورة ، أو فى مدخل المنزل ، أو عند مدخل الشقة أو العمارة . اعرف أسماءهم . وحينما تراهم بعد ذلك ؛ ابتسم لهم ، ثم قم بتحيتهم بالاسم . **ملحوظة** : احرص على أن تطلب الإذن من الأشخاص الراشدين قبل أن تناديهم بأسمائهم الأولى .

٢. **قم بإحياء عادة الترحيب بالجيران الجدد** . عن طريق تقديم طبق من الكعك أو المخبوزات لهم . أو أحضر بعض الكعك لأى جار تود التعرف عليه بشكل أفضل .

٣. **اختر كل شهر أحد الجيران ممن تود زيارتهم** . وقم بإعداد بعض الأسئلة لتطرحها كبداية للحوار . ( **على سبيل المثال** : " ما أفضل شيء يروق لك فى الحى أو فى العمارة ؟ " ، " ماذا تحب أن تفعل فى وقت فراغك ؟ " ) . كما أنك تستطيع أن تطرح أسئلة تعتمد على المعلومات التى تعرفها بالفعل عن هذا الشخص . ( **على سبيل المثال** . " دائماً ما أراك تبنى شيئاً ما . فما الذى تبنيه الآن ؟ " ، " إنك تركب دراجتك كثيراً . فما المكان الذى تود أن تركبها فيه ؟ " ) .

٤. **قم كل شهر بدعوة شخص مختلف من الجيران على العشاء** . أو أن تقوما بنزهة سوياً . كأن تذهبا إلى حديقة الحيوان ، أو إلى متحف الطبيعة ، أو إلى معرض سيارات ، أو إلى متجر لبيع التحف .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٦. **اعمل مع جيرانك على التخطيط والإعداد لحدث** يجمعكما سوياً . على سبيل المثال : إقامة حفل للمبنى ، أو تنظيف جماعي للحي ، أو البناية ، أو حفلة غداء مجمع ، أو حفلة شواء أو الاحتفال بالأعياد الرسمية ، أو الاحتفال بالربيع ، أو بيع بعض الأدوات المنزلية غير المرغوب فيها ، أو إقامة حفل ، أو بإقامة حفلات خاصة من أجل الأطفال .

٧. **ابدأ في تكوين جمعية ، أو ناد من الجيران** . كن مبدعاً . فماذا عن تكوين فرقة فنية ، أو فرقة موسيقية . وماذا عن نادى المقايضة ؟ ( **على سبيل المثال** : أن يقوم أحد الجيران برعاية الطفل الرضيع لمدة ساعة في مقابل أن يقوم الجار الآخر بتهذيب الحديقة ) . وماذا عن تبادل المهارات . ( **على سبيل المثال** : كأن يشرح أحد الجيران طريقة عمل الخبز ، في حين يقوم الشاب الذى يتحدث الأسبانية بتعليم الجيران المهتمين بتعلم هذه اللغة الكلمات والعبارات الأسبانية ، ويقوم الشباب الذين على دراية تامة بالكمبيوتر بتعليم الأشخاص الراشدين كيفية استخدام الإنترنت ) . أو انضم إلى الجماعة أو النادى ، أو الرابطة الموجودة بالفعل .

٨. **ابحثوا عن طرق لخدمة الحي الذى تقطنون به كأسرة واحدة** . ابدأ بالتفكير في الجيران ، أو الأسر التى تود المساعدة ، واعرض المساعدة ( ولا تنس كبار السن ، والأشخاص غير المتزوجين ) ثم فكر ملياً أن يشمل هذا الأمر الحي الذى تقطن فيه بأكمله . هل هناك متنزه يحتاج إلى تهذيب ؟ وهل هناك حوائط متسخة ، وتحتاج إلى إعادة طلاء ؟ وهل هناك مساحة خالية كبيرة من الممكن تحويلها إلى حديقة خاصة بالحى ؟

٩. **ابدأ في إعداد دورية خاصة بالحي** . اعمل مع الأسر الأخرى على جمع المعلومات الخاصة بالأحداث ، والأشخاص في الحي الذى تقطن فيه : قم بدعوة الجيران ( بما فيهم الأطفال ) إلى المساهمة بكتابة مقالات أو قصص ، أو بعض الرسومات . اجعل الأطفال والشباب يعملون على طبع المجلة عن طريق الكمبيوتر : وأخيراً قم بتكوين جماعة من شباب الحي تتولى عملية توزيع المجلة على السكان حتى باب منازلهم .

١٠. **كونوا أسرة مرشدة** . لتقديم العون ، والقيام بدور القدوة للأسرة التى تعانى من التفكك .

١١. **اعمل مع جيرانك على كتابة تعهد خاص بالحي** يلزم كل الأشخاص الراشدين بالاعتناء بالأطفال . ومن الممكن أن يشتمل العقد على بعض العبارات البسيطة مثل : " أتعهد بأن أكون قدوة صالحة لكل الأطفال في البناية التى أسكن بها " ، أو " أتعهد بإقامة علاقات جيدة مع الشباب " أو " أتعهد بأن أكون خير سند للآباء في تربية الأبناء في هذا الحى " .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تعطى " ش . سايلز بيلتون " التى تشغل منصب محافظ " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " أولوية كبيرة لقضاء بعض الوقت مع جيرانها من الشباب . فهى تقول : " أخصص بعض الوقت فى جدول أعمالى فى العطلات الأسبوعية أو ما شابه ذلك لأقضيه فى المنزل مع أطفالى . فيقوم أطفالى بدعوة أصدقائهم من الجيران ، ونقضى الوقت سوياً فى منزلى . فألعب معهم ، أو أشاهد معهم فيلماً ما . ولكن الأهم من ذلك هو أننى أتحدث معهم ، وأنصت إلى ما يقولونه . ففى هذا اليوم ، لا أكون المحافظ ، ولكننى أكون أمًا فقط . ولا أستطيع أن أخبرك بمدى السعادة التى تنتابنى عندما أنزل إلى الشارع فى الحى الذى أقطنه ، وأشاهد الأطفال ينتظرون حافلة المدرسة ، ويلوحون لى ويحيوننى " .**

**أما فى " لويس بارك " بـ " مينيسوتا " يشترك الجيران المشتركون فى برنامج ( المبادرة الأولى للأطفال ) بدعوة الشباب إلى منازلهم لخبز بعض الكعك سوياً ، ولعب كرة السلة فى المرآب ، والقيام بأنشطة أخرى .**



## فى المدرسة

- اسأل مدرسيك أن يطلبوا من طلابهم القيام بالمشاريع التى تشجعهم على التعرف على جيرانهم . **على سبيل المثال :** يطلب المعلم من تلاميذه إجراء مقابلة مع أحد الجيران ، ثم يجعل كل طالب يقرأ الموضوع الذى كتبه على زملائه ، أو القيام بإعداد مقال مصور عن جيرانه .
- اعملوا كفصل على إيجاد طرق لزيادة الاهتمام لدى الجيران . واختاروا بعض الافكار لتجربتها ، ثم أحصوا النتائج .
- شجع جيرانك على التطوع فى المدارس ( **على سبيل المثال :** فالأشخاص كبار السن يستطيعون زيارة المدارس فى أوقات الغداء كمستمعين ، أو يجلسون على الموائد التى توجد فى الكافتيريا ، ويتبادلون الحديث مع الطلاب ) أو قم بدعوتهم لحضور الحفلات الموسيقية والمسرحيات ، والأحداث الأخرى التى تقيمها مدرستك .
- ابحث عن بعض الطرق التى تمكن الجماعات ، أو الأندية الطلابية من خدمة المناطق المحيطة بمدرستك ، وذلك حتى لو كان كثير من الطلاب أو معظمهم ينتمون

إلى مناطق أخرى بعيدة عن المدرسة . اتصل بجماعة ، أو رابطة من الجيران ، واسألهم كيف تتمكن من مساعدتهم .

## تطبيق القيم في الواقع

**يقوم الجيران الذين يقطنون في المناطق المحيطة ، والقريبة من جامعة جنوب كاليفورنيا بـ " لوس أنجلوس " في " كاليفورنيا " بمراقبة الأطفال أثناء ذهابهم ، وعودتهم من المدرسة . يقضي المتطوعون في برنامج مراقبة الأطفال الوقت من الساعة الثامنة صباحاً إلى التاسعة صباحاً ، ومن الثالثة مساءً إلى الرابعة مساءً خارج منازلهم .**



## في مجتمعك

- كن ودوداً تجاه جيرانك . ابتسم ورحب بهم عندما تراهم ، واقض بعض الوقت في الحديث معهم . كما ينبغي أن تعرض المساعدة على جارك الذي يحتاج إلى مساعدة ( كحمل المشتريات ، أو إزاحة الثلج ، أو تهذيب الحديقة ، أو دهان سور الحديقة ) . احتجز المصعد لجارك الذي تراه قادماً من الردهة .
- احرص على التعرف على الأطفال الذين يسكنون في الحي أو في البناية التي تقطن بها . " انظر ٥٥ طريقة لإبداء اهتمامك بطفلك " صفحة ٦٦ .
- قم بتقديم جيرانك من الأطفال إلى الأشخاص الراشدين الذين تعرفهم من جيرانك .
- احترس فإن بعض الأشخاص الراشدين يخشون التواجد مع جماعات من الأطفال . وبالأخص المراهقون . فإذا كنت تسير في الشارع مع العديد من أصدقائك ، وشاهدت جاراً لك تعرفه ، قف لتحيته . أما إذا كنت تسير في الجهة المقابلة للجهة التي يسير فيها جارك ، فلا تجعل جارك يدور حولك . ولكن بدلاً من ذلك ابتعد عن الطريق حتى يتسنى له المرور .

## حقيقة :

**إن الأحياء التى يهتم فيها الجيران ببعضهم البعض يرتفع بها معدل الأمن !**

أجريت دراسة على ٣٤٣ منطقة فى " شيكاغو " ، ووجد أن أقل معدلات للعنف توجد فى المناطق الحضرية التى يوجد بها إحساس قوى بالانتماء للمجتمع واهتمام بالقيم ، وحيث يرغب معظم الأشخاص الراشدين فى التدخل فى حياة أطفالهم لمنع الكثير من السلوكيات مثل التغيب عن المدرسة ، والرسم على الحوائط العامة ، والتسكع فى الطرقات .

- قم بمناقشة جيرانك فى موضوع مهم بالنسبة للحى الذى تقطنون فيه . فإن هذه تعد فرصة عظيمة لمقابلة جيرانك وجهاً لوجه . **ملحوظة مهمة** : اذهب مع أحد والديك أو صديق لك .
- احضر الاجتماعات التى يقيمها الجيران ، وذلك حتى يعرف الأشخاص الراشدون أنك تهتم مثلهم بالمكان الذى تقطنون فيه . شارك فى الأنشطة التى تنظمها رابطة سكان الحى . فإن مشاركتك سوف تشجع الراشدين على وضع الشباب فى اعتبارهم عند اتخاذ قرارات خاصة بسياسة الجوار ، أو الخاصة بالحى .
- قم بتنظيم أنشطة غير رسمية ( مثل دورات لعب الكرة ) من أجل الشباب الذين يقطنون فى نفس منطقتك .
- ابدأ فى تكوين جماعة جديدة تختص بالألعاب فى البناية ، أو المنطقة التى تقطن فيها . ويجتمع الشباب والراشدون مرة كل شهر لممارسة ألعاب لا يوجد فيها تنافس ، وتقوم على التعاون . فإذا لم تكن على دراية بأى من هذه الألعاب ، اطلب من أمين المكتبة أن يساعدك . فقد تم إصدار العديد من الكتب فى السبعينيات والثمانينيات . وعلى الرغم من أن بعضًا منها قد نفد فإنك قد تتمكن من إيجادها فى المكتبات . ابحث عن الكتب التالية New Games for the Whole Family من تأليف Dale Lefevre, وكتاب Play Fair : Every Bady's Guide to Noncompetitive Play للكاتبين Joel Good Man , Matt Weinstein وكتاب The Cooperative Sports and Games Book تأليف Terry Orlick وغيرها من الكتب التى تركز عناوينها على " الألعاب الجديدة " التى تقوم على " التعاون " و " عدم التنافس " .
- قم بتكوين جماعة من الشباب والراشدين تعمل على تزيين الفناء ، أو المساحات الخالية ، أو بناية بأكملها ، أو مدخل المبنى من أجل الاحتفال بالعيد .

## تطبيق القيم فى الواقع

فى " **بيميدجى** " بولاية " **مينيسوتا** " اتفق الأشخاص الراشدون فيما بينهم على أن يبتسموا فى وجوه الشباب عندما يشاهدونهم فى الطريق . وتعد تلك الخطوة الأولى لإذابة الشكوك ، وإعادة بناء الثقة .

أما فى " **مورهيد** " بولاية " **مينيسوتا** " تعمل المبادرة الاجتماعية الصحية فى " مورهيد " على حث كل شخص على اكتساب القيم . فقد عرف ما يقرب من ثلاثين من أندية المناطق والأحياء أسماء الأطفال ، والشباب الذين يقطنون فى هذه الأحياء ، وقاموا بخلق مواقف اجتماعية يجتمع فيها الشباب مع الأشخاص الراشدين معاً .



## فى دار العبادة

- تعرف على المجهودات التى تبذلها دار العبادة التى تذهب إليها لتشجيع الاهتمام بالجيران . هل هناك أى أحداث خاصة ( عشاء أو مسرحيات أو فطور جماعى ) تعمل على تنظيمها حتى يتسنى للشباب دعوة جيرانهم ؟ تطوع لتقديم المساعدة للشروع فى تنظيم حدث ما .
- اعمل مع جماعة الشباب والأعضاء الراشدين على أن يكون وجودك إيجابياً فى الحى ، أو المنطقة التى توجد فيها دار العبادة التى تذهب إليها . **على سبيل المثال** : ساعد فى تنظيم حفل يضم الراشدين والشباب الذين يقطنون فى هذا الحى ، وساعد على إقامة وإدارة مركز رعاية يقوم بالزيارات اليومية ، أو برنامج ما بعد انتهاء اليوم الدراسى من أجل الأطفال الذين يقطنون فى هذا الحى .



## مع أصدقائك

- ابدأ فى تكوين جماعة لرعاية الأطفال الرضع فى الحى الذى تقطنه . ابحث عن الأصدقاء المهتمين برعاية الأطفال الرضع . واعملوا على الحصول على دورة تدريبية متخصصة فى رعاية الأطفال ( لمزيد من المعلومات اتصل بأى جمعية طبية خيرية

تقع بالقرب منك ) . قم بطبع وتوزيع إعلانات عن هذه الجماعة ، يكون عليها أسماؤكم ، وأرقام هواتفكم وأعماركم .

- قم بإعداد دليل " اعرف جيرانك " . قم بعمل قائمة بأسماء وعناوين وأرقام هواتف وهوايات ووظائف واهتمامات الجيران الخاصة الذين ترغب فى ضمهم إلى قائمة معارفك . اطبع نسخًا لكل الجيران الذين يشتركون .
- اعملوا معاً على ابتكار شعار ، أو ارسم لافتة للحى الذى تقطنون فيه .
- كن لطيفاً مع الأطفال والشباب الذين تشاهدهم فى الشارع ، أو فى المتنزه ، أو فى المتجر ، أو فى أى مكان . ولا تقبل العدوانية .
- قم بإعداد عرض للحيوانات الأليفة التى توجد فى الحى . وامنح جوائز للكلب الأغزر شعراً ، والقطة الأكبر حجماً ، وما إلى ذلك .
- قم بالتخطيط لعمل معرض فني لعرض المنتجات الفنية التى يصنعها كل من الأطفال والراشدين ، والتى تظهر أيضاً هواياتهم المختلفة .
- ابدأ فى إقامة برامج للمشى أو الركض ، أو ركوب الدراجات للمهتمين من الشباب ، والراشدين فى الحى الذى تقطنه .
- إذا كانت لديك ولدى أصدقائك نزعة لتصليح الأشياء ، قم بمساعدة جيرانك الراشدين فى تصليح آلة جز الحشائش ، وآلة إزاحة الثلج والدراجات وغيرها من الأشياء التالفة . أو تطوع لتقديم المساعدة لإصلاح تجهيزات الملعب ، والكراسى الخاصة بالمتنزه .

## القيمة رقم ٥

٢٤ ٪ من الشباب
الذين خضعوا للبحث لديهم
هذه القيمة .



# المناخ المدرسى الصحى

**تعد مدرستك مكاناً مشجعاً ومهتماً .**



## فى البيت



- قم بمناقشة الموضوعات ، والأحداث الخاصة بالمدرسة مع أسرتك . تحدث عن الإيجابيات وعن السلبيات وعن الأشخاص الراشدين ( المدرسين والإداريين والموظفين ) الذين يبدون اهتمامهم ، والذين لا يبدون اهتمامهم ، وعن الطلاب الذين يقدمون إسهامات ، وأولئك الذين يسببون المشكلات . اطلب من والديك النصيحة بخصوص الأشياء التى تود تغييرها فى مدرستك
- شجع والديك على المساهمة ، والتطوع بصفة منتظمة فى مدرستك ، فى الأحداث الخاصة ، أو فى مجلس الآباء ، أو تحت أى مسمى بما يتواءم مع جدول أعمالهما . فإن المدارس تصبح أقوى وأكثر اهتماماً عندما يكون أولياء الأمور على دراية ، ولهم دور فعال . انظر القيمة رقم ٦ .



# فى المدرسة

## قم بدورك .

ساعد الأشخاص الآخرين فى المدرسة على الشعور بأنك تهتم بهم وتساندهم . وفيما يلى عشر أفكار لتجربتها .

### أفكار لتكون أكثر اهتماماً فى المدرسة

١. اعرف أسماء أكبر عدد ممكن من الطلاب . ابتسم واحرص على تحيتهم بالاسم عندما تراهم فى فناء المدرسة وردهاتها ، وفى المناسبات المدرسية ، والأنشطة الإضافية ، وفى مجتمعك .

٢. أظهر اهتمامك بالأطفال الذين يشعرون بالعزلة أو الوحدة ، وليسوا أعضاء فى أى فريق أو جماعة ، كن صديقاً لهم .

٣. عند اختيارك للفرق لممارسة الأنشطة الرياضية فى صالة الألعاب الرياضية ، أو لممارسة الرياضة بعد انتهاء اليوم الدراسى ، لا تختر أصدقاءك فقط .

٤. لا تسمح باللجوء إلى العنف ، ودافع عن الأطفال الذين يمارس ضدهم العنف .

٥. احترم أثاث المدرسة . وشجع الطلاب الآخرين على أن يتبعوا السلوك ذاته .

٦. ابذل جهداً لتعرف مدرسيك .

٧. عامل كل الأشخاص ( الطلاب ، هيئة التدريس ، الموظفين ، المديرين ، الزوار ) بحب واحترام

٨. اشكر المدرسين ، وفريق العمل من المساعدين والموظفين الآخرين على العمل الذى يؤدونه .

٩. اشترك فى البرامج ( مثل مساعدة الأقران ) التى تساعد على بناء القيم .

١٠. اشترك فى قيادة الطلاب . واعمل على خلق مناخ دراسى صحى ومشجع ، ودافئ من أجل الجميع .

## اشترك فى الأنشطة المدرسية .

فعندما تشترك فى الأنشطة المدرسية ؛ يزداد شعورك بالاهتمام والدعم أكثر مما لو لم تشترك ، وتنظر إلى الأمر من الخارج . حاول الانضمام إلى فريق ، أو اكتب مقالاً فى المجلة المدرسية ، أو انضم إلى ناد ، أو جماعة كشافة . فإذا لم تكن على دراية بالأنشطة الموجودة فى مدرستك ؛ اسأل مدرسًا أو موظفًا بالمدرسة .

## افعل شيئاً ما .

إذا لم تكن سعيداً فى ظل مناخ مدرستك الحالى ، فلا تشتك فقط . افعل شيئاً لتحسين هذا المناخ . انضم إلى مجلس طلابى ، أو انضم إلى منظمة قيادية أخرى تلتزم بتمثيل الطلاب . ابدأ فى إعداد حملة لتحديد الأشياء التى تحتاج إلى تحسين فى مدرستك . كما يمكنك أن تستخدم البحث ( انظر الصفحتين ٦٤ - ٦٥ ) أو اعقد اجتماعات لجمع آراء الطلاب . ثم ضع خطة للتطوير وتنفيذ التطويرات . قم بإشراك المدرسين ، والمدير ، وقادة المجتمع ، وذلك حتى تكون متأكداً من أنك تفعل شيئاً سليماً ( أى : قانونياً ومصرحًا به ) . إذا ما كان تغيير بيئة المدرسة ككل يمثل عبئاً ثقيلاً على كاهلك ، أو يحتاج منك إلى التزام كامل لوقت طويل ، فيمكنك أن تبدأ بداية متواضعة ، أى خطوة خطوة . اعمل على تغيير شيء واحد فقط فى مدرستك . **على سبيل المثال** : قاعدة مدرسية معينة ، أو الطعام الذى يتم تقديمه فى المطعم ، أو عدم وجود عدد كاف من الفصول المتنافسة ، أو وجود كم كبير من القمامة .

**حقيقة** :

**إذا كنت تعتقد أن مدرستك فى حاجة إلى تطوير , فإنك لست وحدك !**

وفقاً لنتائج الدراسة التى أجريت مؤخراً على ١٣٠٠ طالب فى المدارس الثانوية , فإن ١٣ ٪ من طلاب المدارس العامة يقولون بأن زملاءهم " يحترمون المدرسين بشدة " . وهناك ٣٠ ٪ من الطلاب يقولون إن معظم مدرسيهم يهتمون بهم بصفة شخصية . وهناك حوالى ٧٨ ٪ يقولون إن زملاءهم فى المدرسة " يهتمون كثيراً بملابسهم ومظهرهم الخارجى " .

## ضع قائمة بالأمنيات المقترحة .

اعمل مع فصلك ، أو ناديك ، أو فريقك ، أو الجماعة التى تنضم لها على التفكير فى طرق لجعل مدرستك أكثر اهتماماً . ابدأ بهذه الأفكار :

- العلاقات بين الطلاب
- العلاقة بين الطالب والمدرس
- الإدارة
- الأنشطة الإضافية
- المناخ المدرسى / المبنى
- اتحاد الطلاب / مجلس الطلاب
- الأنشطة الاجتماعية المدرسية
- أى شىء آخر

شارك بأفكارك مع المدرسين والمديرين والطلاب الآخرين . وقم بجمع أفكارهم . ثم ضع خطة لتنفيذ هذه الأفكار .

## قم بعمل استبيان .

قم بعمل استبيان للطلاب فى مدرستك لتعرف رأيهم حيال المناخ المدرسى . اعمل مع فصلك ، أو ناديك ، أو مجلس الطلاب ، أو فريق عمل المجلة المدرسية على وضع سلسلة من أسئلة الاختيار من متعدد . نسق هذه الأسئلة لتكون استبياناً ، ثم انسخ عددًا من النسخ يكفى للجميع ، ووزعها عليهم ، ثم اكتب قائمة ، أو أكثر من النقاط المجمعة حول المدرسة . انظر نماذج الأسئلة التالية .

١. ما مدى الاهتمام والتشجيع الذى تعتقد أن مدرستك تمنحه لك ؟

❏ مهتمة جدًّا ❏ مهتمة إلى حد ما ❏ غير مهتمة على الإطلاق

٢. ما **أفضل** شيء تحبه فى مدرستك ؟

❑ تناول الطعام مع الزملاء ❑ المباريات الرياضية التى تعقد بين المدارس

❑ معظم الطلاب يتخرجون ❑ غرفة الدراسة

❑ أشياء أخرى : ________________

٣. ما الشيء الذى لا تحبه فى مدرستك ؟

❑ الكثير من التسويف ❑ الرسومات والكتابة على الحوائط

❑ لا توجد خيارات كافية للمواد ❑ عدم وجود ما ترغب فى شرائه من مقصف المدرسة

❑ أشياء أخرى : ________________

٤. من الشخص الذى يميل إلى إبداء كثير من الاهتمام بالطلاب ؟ فكر فيما يلى :

❑ المدرسون ❑ المدربون ❑ المديرون

❑ المساعدون والمتطوعون ❑ القادة الراشدون المتطوعون

❑ المرشدون والإخصائيون الاجتماعيون ❑ الطلاب الآخرون

❑ الحراس ❑ السكرتيرات ومعاونتهن

❑ آخرون : ________________

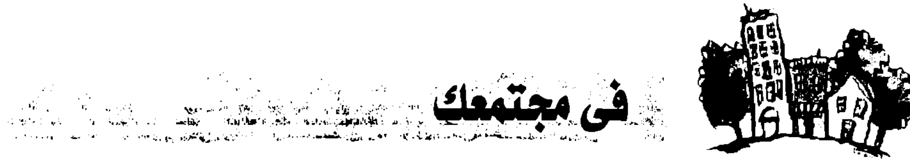
**ملحوظة : اجعل استبيانك قصيراً ( عشرون سؤالاً على أقصى تقدير ) . اجعله غامضاً ( بحيث يكون توقيع الطلاب بأسمائهم ) . حدد موعداً لإعادة الأوراق الخاصة بالاستبيان لفحصها وإحصائها .**

عند الانتهاء من هذا الاستبيان ، قم بفحص وإحصاء النتائج . وقم بإحصاء المجموع والنسب الخاصة بكل سؤال . وانشر النتائج التى توصلت إليها . فيمكنك أن تنشرها فى مجلة المدرسة أو بطبعها على ورق ، وتوزيعها على الجميع ، أو قم بنشرها وإذاعتها فى الإذاعة الصباحية . اعمل مع الموظفين والعاملين بمدرستك والإدارة والجماعات الطلابية على وضع خطة لجعل مدرستك أكثر اهتماماً ـ مكاناً يشعر فيه كل الطلاب بالدعم ، والتشجيع ، والرغبة فى النجاح .

## تطبيق القيم فى الواقع

كان أولياء الأمور والطلاب في إحدى المدارس فى " **مينابوليس** " بـ " **مينيسوتا** " يعتمدون على سكرتيرة المدرسة اعتمادًا كليًا . فإنها دائماً ما تكون مبتسمة ، وتعرف كل شخص بالاسم . كما أن الطلاب دائماً ما يزورونها ، وذلك لأنها تساعدهم ، وتجعلهم يشعرون بالاهتمام والتقدير . لذلك فعندما تقاعدت ، تلقت أكثر من ١٠٠٠ زهرة . أى أن كل طالب أرسل لها زهرة .

أما فى " **نامبا** " بـ " **إيداهو** " يساعد برنامج تربية المراهق الذى يعد امتداداً لمدرسة " نامبا " الثانوية ، المراهقات الحوامل ، أو اللائى يعلن أطفالاً على البقاء فى المدرسة . فالطلاب يدرسون التربية ، ورعاية الطفل إلى جانب مواد المدرسة الثانوية . كما أن وجود حضانات داخل المدرسة يساعد فى رعاية الأطفال الرضع .




- شجع والديك وجيرانك وغيرهم من الأشخاص الراشدين على مساندة مدارس الحى . واطلب منهم الموافقة على الاستفتاء الذى ينادى بخفض عدد الطلاب داخل الفصل ، وتحسين المرافق .
- شجع وسائل الإعلام المحلية ( الجرائد ، ومحطات الإذاعة والتلفزيون ) على إلقاء الضوء ، والتركيز على المدارس المهتمة ، وكذلك المعلمين والمديرين .

## تطبيق القيم فى الواقع

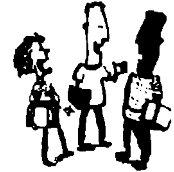
لقد أصبحت مدرستان من المدارس الإعدادية فى " **توسكون** " بـ " **أريزونا** " من أكثر الأماكن التى تجذب الطلاب والآباء ، ويرجع الفضل فى ذلك للمشروع الخيالى الذى يرعاه قسم " أريزونا " للخدمات الصحية . وقد خطط الطلاب لإقامة أحداث وأنشطة على مدار عام ، وذلك لخلق بيئة مدرسية مهتمة ودافئة ، ودعم العلاقات بين الطلاب والراشدين ، وتشجيع الآباء على المشاركة فى الأنشطة المدرسية . وقد تجمع الطلاب وأولياء الأمور قبل بدء العام الدراسى من أجل الاحتفال ، وممارسة الألعاب الترفيهية . وقد شارك العديد من الأشخاص مؤخراً فى حوار قد تم إعداده من أجل دعم العلاقات بين الطلاب وأولياء الأمور من البيئات المختلفة .

أما فى " **سانت باول** " بـ " **مينيسوتا** " فإن التجمع لتناول الإفطار الجماعى قد جعل الطلاب ، والأشخاص الراشدين يجتمعون سوياً . وقد كان أعضاء المجتمع يتناوبون تناول الإفطار مع الطلاب كل صباح ، حتى يتيحوا لهم فرصة أخرى للتواصل مع مجتمعهم .



## فى دار العبادة

- قم بعقد حلقات نقاش مع جماعة الشباب التى تنتمى إليها حول موضوع المدارس المهتمة ، أو الاهتمام فى المدارس . وقم بدعوة أولياء الأمور والطلاب للمشاركة بأفكارهم واهتماماتهم . ثم اكتب بإيجاز هذه التعليقات ، وأرسلها إلى المدارس التى تقع فى المنطقة .
- تعرف على المدرسين وإداريى المدرسة ، وغيرهم من المعلمين فى دار العبادة التى تذهب إليها . ثم ابحث عن طرق تعبر لهم عن امتنانك ، وتشكرهم على مجهوداتهم .
- عندما تبحث جماعة الشباب عن مشاريع خدمات ، فلا تنس المدارس المجاورة . **على سبيل المثال** : يمكنكم التطوع لطلاء المدرسة ، أو إصلاح الأرضيات ، أو الإصلاحات ، أو المساعدة بأشكال أخرى . انظر القيمة رقم ٩ .



## مع أصدقائك

اتفقوا كجماعة على ممارسة تطبيق الأفكار العشرة المعروضة فى صفحة ٦٦ ، أو الأفكار الأخرى التى قمتم بابتكارها من أجل مساعدة الآخرين على الشعور بالاهتمام والمساندة . كونوا قدوة لكل شخص فى مدرستكم .

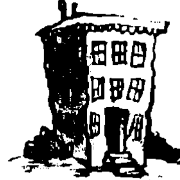
**القيمة رقم ٦**

٢٩ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# اشتراك الوالدين فى مساعدة الأبناء فى دراستهم

**يشترك والداك بشكل فعال فى مساعدتك على النجاح فى المدرسة . فإنهما يتحدثان معك بشأن المدرسة . ويساعدانك فى بعض الأحيان فى أداء الواجب المدرسى ، ويحضران الحفلات والمناسبات التى تقيمها المدرسة .**



## فى البيت

### تحدث مع والديك عن المدرسة .

أخبرهم عن يومك ، وعن نجاحك ، وعن الأشياء المحبطة ، وما فشلت فى القيام به . وشاركهما القصص المسلية . صف لهما حواراً بين شخص ما وأحد المدرسين ، أو فيلماً شاهدته فى حصة التاريخ ، أو الطالب الذى رسم على جسده وشماً مخيفاً يحمل صورة عنكبوت ( ربما يكون أنت ) . إن المدرسة تعد جزءاً كبيراً من حياتك ؛ لذلك تأكد من أنها جزء من حياتهما أيضاً .

## اجعلهما على دراية بكافة الأمور .

عندما يرسل معك مدرسوك إلى المنزل ملاحظات وجداول أعمال أو تنبيهات تأكد من أن تسلمها لوالديك . ولا تدع هذه الرسائل تتراكم داخل مكتبك ، أو داخل حقيبتك المدرسية . وأحضر معك إلى البيت نسخاً إضافية من المجلة المدرسية ، أو مجلة الحائط كى يتسنى لوالديك قراءتها .

أخبر والديك عن الأحداث المدرسية القادمة بمجرد أن تسمع عنها . واعرض هذه الأحداث بجانب التواريخ التى ستقام فيها فى التقويم الخاص بالأسرة . وحاول أن تذكرها بأسلوب لطيف بين الحين والآخر . **مثال** : " أبى وأمى تذكرا أن هناك اجتماعات مدرسية مساء يوم الثلاثاء " . " هل يمكنكما المجىء إلى الحفلة الموسيقية يوم الجمعة ؟ إننى أشترك فى الفرقة الموسيقية فقط ، ولكننى أود أن تكونا هناك " .

إذا ما كان والداك مشغولين أو لم يبديا أى اهتمام ، ابحث عن شخص آخر راشد يستطيع الذهاب معك . ماذا عن الأجداد ؟ خالتك ؟ أو ابن عمك ؟ أو أحد الجيران ؟ ولا تشعر بالإحراج لأنك تحضر مناسبة مدرسية دون أحد الوالدين الشرعيين ، فإن أى شخص راشد سوف يسد الفراغ الذى سيتركانه . ( أما إذا كان شيئاً ما خاصاً ، يشترط حضور أحد الوالدين ؛ اسأل أحد المدرسين أولاً ) .

### حقيقة :

**إن الآباء يحدثون اختلافاً !**

وفقاً لدراسة قومية حديثة ، فإن الأداء الدراسى للأطفال والمراهقين يتحسن عند تدخل آبائهم فى أمور تتعلق بمدارسهم . فإنهم يصبحون أكثر قدرة على الحصول على تقديرات ممتازة ، ويستمتعون بمدارسهم بشكل أكبر ، كما تقل احتمالية رسوبهم . وهذا يعد صحيحاً سواء كان آباؤهم يعيشون معهم أم لا ، كما أنه صحيح أيضاً حتى إذا اشتركت أمهاتهم فقط .

## أخبرهما أنك تريدهما حقاً أن يتدخلا .

ثق بنا ، فإنك تريد ذلك حقاً . فكلما زاد تدخل واشتراك والديك فى مدرستك ـ وكان ذلك لفترة أطول ـ كان أفضل بالنسبة لك .

إن تدخل الوالدين واشتراكهم فى العملية التعليمية يقل تدريجياً كلما كبر الأطفال . فإن معظم أولياء الأمور يتحمسون جدًّا عندما يكون أطفالهم فى الروضة ، وفى المدرسة الابتدائية ، ثم يقل حماسهم عند دخول الأبناء المدرسة الإعدادية والثانوية . وطبقاً للمركز القومى لإحصائيات التعليم ، فإن ٧٣ ٪ من أولياء أمور طلاب الصف الثالث إلى الخامس الابتدائى يتدخلون ويشتركون فى مدارس أطفالهم . أما الطلاب الذين خضعوا للدراسة ، فإن ٤٤ فى المائة من طلاب المرحلة السادسة الابتدائية يملكون هذه القيمة ـ ولكن ١٧ فى المائة فقط من طلاب المرحلة الإعدادية يمتلكونها . ( إن نسبة ٢٩ ٪ التى تم ذكرها فى بداية هذا الفصل هى متوسط عدد الطلاب فى المرحلتين الابتدائية والإعدادية ممن خضعوا للبحث ) .

فإذا لم يكن والداك يتدخلان فى مدرستك ، فربما لأنهما يعتقدان أنك تفضل ذلك . أو ربما لأنهما يحترمان خصوصيتك واستقلاليتك . أو ربما لأن لديهما أسبابًا أخرى . فإذا أردت أن تعرف فاسألهما . ثم أخبرهما أنك تريدهما حقاً أن يتدخلا فى مدرستك ( ثم امنحهما بضع دقائق لتجاوز هذه الصدمة ) .

أما إذا كان والداك يتدخلان ويهتمان بمدرستك وتعليمك ، اشكرهما وذلك لأن كثيرًا من أولياء الأمور لا يمكنهما الاهتمام ولو قليلاً . وطبقاً لـ " لورانس ستينبرج " أستاذ علم النفس بجامعة " تيمبل " فإن ٢٥ ٪ من أولياء الأمور يتجاهلون ، أو لا يهتمون كثيراً بأداء أطفالهم فى المدرسة .

## ١٢ سبباً لأهمية تدخل أولياء الأمور فى المدارس

### حقائق ينبغى أن تطلع والديك عليها

إن الطلاب الذين يتدخل أولياء أمورهم فى دراستهم ويهتمون بها يكونون :

١. **أقل** عرضة لمشكلات التعليم
٢. **أقل** عرضة لحدوث مشكلات سلوكية
٣. **أقل** عرضة للرسوب وإعادة السنة
٤. **أقل** عرضة للفصل ، والطرد من المدرسة
٥. **تزداد** احتمالية حصولهم على تقديرات ودرجات مرتفعة
٦. **من المرجح** أن يشاركوا فى الأنشطة الإضافية فى المدرسة ، والأنشطة الشبابية التى يتم تنظيمها خارج المدرسة
٧. **أكثر قدرة** على مقاومة التأثير السلبى للأصدقاء

يتبع فى الصفحة التالية ...

٨. **أكثر** قدرة على النجاح ، ومن ثم التخرج
٩. **تزداد** احتمالية دخولهم الجامعة

كما أنهم أيضاً :

١٠. يكون لديهم حضور أفضل فى المدرسة
١١. يقومون بأداء واجبات منزلية أكثر
١٢. يظهرون مواقف أكثر إيجابية

إن تدخل الآباء واشتراكهم فى العملية التعليمية يعد شيئاً مهماً وضرورياً لدرجة أن الحكام وأعضاء الكونجرس بالولايات المتحدة وضعوه كواحد من الأهداف القومية الثمانية للتعليم . كما أنهم اعتبروه هدفاً ضرورياً لتحسين عملية التعلم فى نظام التعليم القومى .

## امنحهم أفكاراً .

تحدث مع والديك عن الطرق المختلفة التى يستطيعون بها الاشتراك فى العملية التعليمية بمدرستك . وأطلعهم على هذه الأفكار المأخوذة من الرابطة الأمريكية لمديرى المدارس ، وخبراء آخرين .

### يستطيع الآباء ...

... أن يسألوك عما حدث فى المدرسة كل يوم
... أن يساعدوك فى أداء الواجب المنزلى
... أن يقرأوا كتاباً معك ، ثم يناقشوه بعد ذلك
... أن يتصلوا بمدرستك بين الحين والآخر لمناقشة أدائك فى المدرسة
... أن يحضروا مجالس الآباء ، ويجتمعوا مع المدرسين
... أن ينضموا إلى اتحادات المدرسين وأولياء الأمور .
... أن يتطوعوا للتدريس داخل الفصل
... أن يساعدوا فى إنجاز بعض المهام ( مثل تنظيم برامج الكمبيوتر ، أو إقامة مكتبة للكتب ، أو تنظيم معرض للكتاب )

... أن ينظموا نزهة خلوية للدراسة فى الطبيعية
... أن يحضروا مسرحية مدرسية ، أو حدثاً رياضياً يقام فى المدرسة
... أن يحضروا اجتماع مجلس إدارة المدرسة
... أن يزوروا الفصل ليتحدثوا عن مهنهم
... أن يوجهوا الدعوة لفصل دراسى لزيارة الأماكن التى يعملون بها
... أن يساعدوا ويسهموا فى تشكيل لجنة تابعة للحى ، أو فى تأسيس الجماعة الاستشارية أو جمعية خدمية .

ماذا تود أن يفعله والداك ؟ وما الذى يعنى لك الكثير إذا فعلاه ؟ كن محدداً . ( فلا ضرر من أن تتمنى شيئاً ما ؛ ولكن طلبك لهذا الشئ يكون أسرع ) . **ملحوظة :** كن مدركاً لجدول ارتباطات والديك والمتطلبات الأخرى . ولا تشركهما مطلقاً فى أى شيء دون أن تستأذنهما أولاً .



## فى المدرسة

## اعرف المجهودات التى تبذلها مدرستك لتشجيع أولياء الأمور على المشاركة .

اسأل مدرسيك والمدير والآباء ( والديك وأولياء أمور أصدقائك ) . وفيما يلى ١٢ فكرة تم اقتباسها من مدارس أخرى وخبراء فى التعليم . حدد الأفكار التى تنتهجها مدرستك بالفعل . وقدم اقتراحاً بأن يجربوا بعض الأفكار الأخرى ، واعرض المساعدة .

١. يتواصل المدرسون بشكل شخصى مع أسرة كل طالب مرة واحدة على الأقل أثناء العام الدراسى .

٢. يقوم المدرسون بإرسال ملاحظات إلى أولياء الأمور بين الحين والآخر تتعلق بما يقوم به الطلاب ، ويتعلمونه فى الفصل ( فإن الأسر التى تكون على دراية دائماً بمدى تقدم مستوى أطفالهم فى المدرسة يكون لديهم أطفال قادرون على إحراز تقدم كبير ) .

٣. شجِّع أولياء الأمور على المشاركة من خلال المكالمات الهاتفية ، والخطابات ، والزيارات التى يقوم بها العاملون بالمدرسة ، وأولياء الأمور الآخرون .

٤. شجع على إقامة الاجتماعات ( مثل اجتماعات اتحادات المدرسين وأولياء الأمور وولى الأمر ، والاجتماعات المدرسية واجتماعات اللجان ... إلخ ) فى الأوقات التى تناسب الآباء العاملين .

٥. قم بطبع نسخ إضافية من المجلة المدرسية والصحيفة المدرسية لترسلها إلى أولياء الأمور .

٦. قم بتأسيس مركز معلومات الأسرة . وهو المكان الذى يستطيع أن يذهب إليه ولى الأمر لطلب معلومات ومواد مقروءة ، ولطلب المساعدة والدعم .

٧. توفير وسائل نقل مجانية لنقل أولياء الأمور من وإلى المدرسة عند وجود مناسبات خاصة ، وأنشطة مدرسية واجتماعات .

٨. توفير رعاية مجانية للطفل أثناء الأنشطة المدرسية ، واجتماعات أولياء الأمور مع المدرسين ( وبإمكان جماعتك المدرسية أو ناديك أن يمدوا يد العون فى هذا الأمر ) .

٩. القيام بإحضار مترجمين ومتحدثين أصليين للغات أخرى غير الإنجليزية لحضور الأنشطة المدرسية ، وتحضير مواد مقروءة ، ووثائق إرشادية باللغات الأخرى . ( ماذا عن إقامة مشروع خاص من أجل مادة اللغة الأسبانية ؟ ) .

١٠. ابتكار طرق جديدة للتواصل مع الأسر والطلاب بعد انتهاء اليوم الدراسى . **على سبيل المثال** : البريد الصوتى ، وإقامة موقع للمدرسة على الإنترنت ، أو إقامة خط ساخن للمساعدة فى أداء الفوضى المنزلية .

١١. تكوين لجنة استشارية من أولياء الأمور لتسهم بأفكارها فى القرارات التى تتخذها سياسة المدرسة

١٢. تنظيم أحداث خاصة ـ كالاحتفالات ، ودعوة أولياء الأمور على العشاء أو الفطور ـ لتكريم المتطوعين من أولياء الأمور .

## تطبيق القيم فى الواقع

**ابتكرت مدرسة " ديكاتور " الثانوية فى " ديكاتور " بـ " جورجيا " عام ١٩٩٧ ثلاث طرق جديدة من أجل مشاركة ومساعدة أولياء الأمور فى الأمور الخاصة بالمدرسة . الجماعة الأكاديمية ( وهى جماعة للمساعدة فى نشر مجهودات الطلاب الأكاديمية ، ونجاحاتهم وجمع الأموال للتعرف على إنجازات الطلاب ) وجماعة النشاط ( وهى جماعة مسئولة عن النقل ، ومشاركة أولياء الأمور**

فى الأنشطة والتواصل ، والأفكار الخاصة بالأنشطة التى لا تتعلق بالدراسة ) ، وجماعات دعم السياسة الخاصة بالمدرسة ( وهى الجماعات التى من خلالها يعمل أولياء الأمور مع موظفى المدرسة لإيجاد دعم يؤثر على القرارات التي تتخذها المدرسة ) . وقد أعلنت المدرسة عن تلك الجماعات من خلال خطاب تم إرساله مرفقاً بجداول الطلاب فى شهر أغسطس .

## اعمل على جعل العلاقة بين مدرستك وأسرتك أكثر وداً وتقارباً .

المدارس الثانوية بوجه خاص يشاع عنها أنها لا ترحب بأولياء الأمور . فكثير من هذه المدارس لا تطلب مشاركة الآباء فى الأنشطة المدرسية ، والبعض الآخر لا يحبذ ذلك . وفيما يلى خمس طرق لتجعل مدرستك أكثر قرباً وترحاباً بأسرتك :

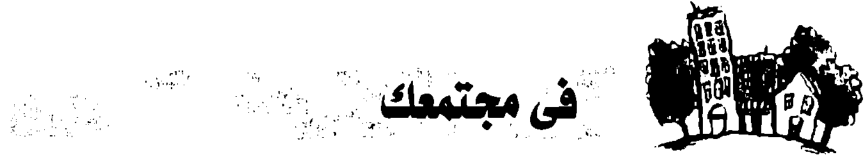
- اخلق مناخاً مدرسياً يشجع مشاركة الآباء فى العملية التعليمية .
- كن مهذباً تجاه أولياء الأمور الذين يزورون ويشاركون فى مدرستك . واعرض عليهم أن تصحبهم فى جولة لمشاهدة المدرسة إذا لم تكن المدرسة مألوفة بالنسبة لهم .
- ابتكر طرقاً سهلة تتيح لأولياء الأمور المشاركة فى مدرستك . واعقد مسابقة لترى أى الفصول تستطيع إحضار أكبر عدد من أولياء الأمور للاشتراك فى الأنشطة المدرسية .
- قم بتكوين لجنة من طلاب الجامعة لمراجعة المواد المكتوبة التى ستوزع على أولياء الأمور ، وذلك للتأكد من وضوحها ، وصحتها ، ودقتها ، وخلوها من المصطلحات غير الشائعة .
- اخلق مناخاً مدرسياً يحترم فيه الطلاب والمدرسون بعضهم البعض ، ويتم من خلاله المحافظة على نظام المدرسة والفصول . فإن **كل شخص** يشعر بالترحاب فى ظل هذا المناخ انظر القيمة رقم ١٢

### تطبيق القيم فى الواقع

**فى " ماك ألن " بولاية " تكساس " التى تسودها الثقافة الأسبانية ، تعمل المدارس فى تلك المقاطعة على تشجيع مشاركة أولياء الأمور فى برامج التعليم ، وتشجيع التواصل بين البيت والمدرسة ، وعلى توفير فرص للعمل التطوعى فى المدارس ، كما أنها تشجع على وجود اجتماعات تعقد بين المدرس وولى الأمر . كما يسعى إخصائى التدريب التربوى والإخصائيون الاجتماعيون وغيرهم من العاملين للتواصل مع الآباء والأسر والمدرسين ، ويعرضون عليهم الخطط المناسبة طبقاً**

لاحتياجات كل مدرسة . لذلك فإن كل أولياء الأمور تقريباً فى " ماك ألن " يشاركون بشكل فعال فى مدرسة أطفالهم .

عندما يتم تسجيل أسماء الأطفال الجدد فى المدارس فى " **هاكيتس تاون** " فى ولاية " **نيوجيرسى** " فإن برنامج التواصل الأول يترك انطباعاً جيداً . حيث يتم إعطاء أولياء الأمور حقيبة تحتوى على مواعيد الأتوبيس والقطارات ، وقائمة بأسماء المنظمات الرياضية والاجتماعية ، وكتيب يتضمن التعليمات الخاصة بالمدرسة ، وأسماء المواد الدراسية ، ودليل بأرقام هواتف المدينة ودليل الأطباء ، وقائمة بالأشخاص الذين يهتمون بالطفل وغير ذلك من مواد أخرى . كما أن أولياء الأمور الذين تدربوا كمتطوعين يكونون متواجدين للإجابة عن الاستفسارات الخاصة بالمدرسة والمجتمع ، ومقابلة الأسر الجديدة .



## فى مجتمعك

- وجه الدعوة لجيرانك للمشاركة فى مدرستك ـ حتى لو لم يكن لديهم أطفال فى هذه المدرسة . فإن كل شخص لديه ما يسهم به ، سواء كان هذا الشيء هو الوقت أو الخبرة أو مهارات الإنصات . كما يمكنك أن تطلب منهم المساعدة فى الإعداد لحدث خاص ، أو لتنظيم نزهة خلوية ، أو حضور مناسبات خاصة بالمدرسة ( **على سبيل المثال** : حضور يوم عائلى فى المدرسة ، أو حفلات موسيقية أو مسرحية ) .
- حث وسائل الإعلام على إلقاء الضوء على الجهود التى تبذلها المدرسة لتشرك أولياء الأمور . **على سبيل المثال** : أن تنشر الصحف إعلانات عن إقامة يوم عائلى فى المدرسة ، وقائمة بأسماء وأرقام هواتف أولياء الأمور المتطوعين القائمين على تنظيم ذلك اليوم ، أو تخصيص مقالات عن المدارس التى ترحب وتهتم بالأسر . كما يمكن لمحطة الإذاعة أن تخصص بضع دقائق فى منتصف اليوم من أجل أخبار المدارس . واعرض المساعدة عن طريق كتابة تصريحات صحفية ، أو إعلانات خدمة عامة .
- تطوع لرعاية أطفال الجيران فى الليالى التى يذهبون فيها لحضور اجتماعات المدرسين وأولياء الأمور .

## تطبيق القيم فى الواقع

**يقتطع العاملون بمصنع " أوينز كورنينج " فى بلدة "نيوارك " بولاية " أوهايو " ساعة كل أسبوع للقيام بزيارة متكررة لمدرسة قريبة ، أو للتطوع فى الأحداث المدرسية . فهم يذهبون إلى المدرسة ، ويقضون ساعة مع الطلاب ، ثم يعودون إلى المصنع بعد ذلك ، كل ذلك دون أن يتم تسجيل مغادرتهم للعمل ، ودون تأثير على عملهم .**



### فى دار العبادة

- حاول قدر المستطاع التنسيق مع المدارس ؛ وذلك حتى لا تتعارض أنشطة الشباب مع الأنشطة المدرسية .
- اعملوا داخل جماعة الشباب على ابتكار طرق لتشجيع آبائكم على المشاركة ، والتعاون مع المدارس .



### مع أصدقائك

- كونوا قدوة حسنة لغيركم من الطلاب عن طريق معاملة أولياء الأمور الذين يزورون المدرسة باحترام .
- قابل أولياء أمور أصدقائك الآخرين بالترحاب عند زيارتهم لمدرستك . واشكرهم على هذه الزيارة وعلى اهتمامهم .
- وجه الدعوة لوالدى صديقك لحضور حدث خاص فى مدرستك .

# منح الثقة

تتعلق هذه القيمة بإحساسك بالتقدير ، والاهتمام من قبل الآخرين ـ بأن تعرف أن الآخرين يهتمون لأمرك . كما أنها تتعلق بإتاحة الفرص للمساهمة ، وخدمة المجتمع ، وإحداث فرق حتى يلاحظ الآخرون مجهوداتك . كما أنها أيضاً تتعلق بشعورك بالأمن ، وذلك لأنه من الصعب أن تشعر بأنك قوى وكفء عندما تشعر بالخوف .

## وتتمثل قيم منح الثقة فى :

٧. تقدير المجتمع للشباب
٨. الشباب كموارد بشرية
٩. خدمة الآخرين
١٠. الأمن

## القيمة رقم ٧

٢٠ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# تقدير المجتمع للشباب

**تشعر بأن الأشخاص الراشدين فى مجتمعك يقدرون قيمة الشباب .**



## فى البيت

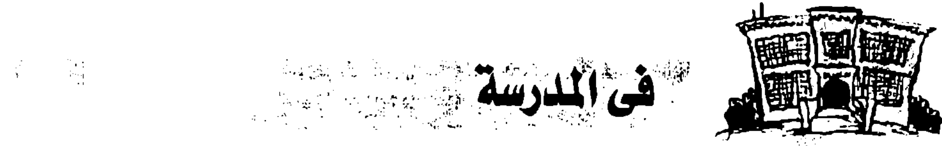
- تحدث مع والديك بشأن الأشخاص الراشدين الذين يؤثرون فى حياتك ، والذين يجعلونك تشعر بأنك ذو قيمة . **ملحوظة** : إنك تشعر بأنك ذو قيمة عندما يخصص الأشخاص الراشدون بعض الوقت ليقضونه معك ، وينصتون إليك ، ولا يسخرون منك ، ويحترمون وجهات نظرك ، ويسألونك عن آرائك ، ويطلبون مشورتك . فمن يفعل هذه الأفعال لك ؟ والداك ؟ أقارب آخرون ؟ أحد الجيران ؟ أحد المدرسين ؟ أحد المدربين ، أو قائد جماعة الشباب ؟ حاول أن تحدد ثلاثة أشخاص على الأقل . فإذا لم تستطع . انظر القيمة رقم ٣ .
- أخبر والديك عن الأشخاص الراشدين فى حياتك ، والذين يعاملونك بشكل فظ ، أو يتجاهلونك ، أو يحاولون أن يجعلوك تشعر بالغباء ، وبأنك عديم القيمة . فما الذى تستطيع أن تفعله لتحسين تلك العلاقات ؟ **ملحوظة** : فى بعض الأحيان لا يمكنك فعل أى شيء . لذلك تجنب هؤلاء الأشخاص قدر المستطاع . فإذا لم تستطع

**تجنبهم أخبر نفسك : " لا يهم ما يقولونه عني ، إن ما يهم هو ما أعتقده في نفسي . فإنني أرفض أن أدعهم ينالون مني . كما أنني أرفض أن أقبل ما يقولونه .**

- اتبع الطرق الإيجابية الملائمة التى تقوم بها أسرتك للرد عندما يعاملك الآخرون بدون احترام .
- عندما يذهب والداك لحضور اللقاءات الاجتماعية والمناسبات الاجتماعية ، اذهب معهما . فإن ذلك سوف يترك انطباعاً إيجابياً عنك لدى الأشخاص الراشدين الآخرين والعكس .

## تطبيق القيم فى الواقع

**فى " مانشستر " بـ " نيوهامبشير " ابتكرت إحدى الجماعات من أجل الشباب كتيبات مثلها مثل الكتيبات المعتادة المجهزة للمطاعم والمسارح والسينما وأماكن الترفيه الأخرى . ويشمل هذا الكتاب على كوبونات اكتساب القيم التى يمكن للشباب إعطاؤها إلى والديهم . ويمثل أحد الكوبونات إقامة حفل فى المنزل تحت إشراف الوالدين ، ويمثل كوبون آخر المساعدة لمدة ساعتين لأداء الواجب المنزلى .**




اعمل مع مدرستك على ترك تأثير وانطباع إيجابى لدى المجتمع . وهذه بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- وجه الدعوة لأفراد المجتمع لحضور يوم عائلى فى المدرسة تم الإعداد له بواسطة الطلاب .
- وجه الدعوة إلى الأشخاص الذين يسكنون فى المنطقة التى تقع بها مدرستك لحضور المناسبات التى تظهر إنجازات الطلاب ، وقدرتهم الإبداعية . **على سبيل المثال :** مسرحيات مدرسية ، أو معارض للعلوم ، أو أنشطة رياضية .
- ابحث عن طرق لمشاركة الطلاب فى خدمة المجتمع . انظر القيمة رقم ٩ .

- ارتد السترة ، والقبعة ، والقميص الخاص بالمدرسة عند قيامك بجولات خارج المدرسة ، واجعل سلوكك نموذجاً للسلوك المهذب المسئول .
- إذا قضيت بعض الوقت فى المنطقة التى تقع بها مدرستك ( سواء قبل أو بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو أثناء أوقات الراحة خلال اليوم ) كن مهذباً ومحترماً تجاه الأشخاص الذين تقابلهم .
- حافظ على نظافة مدرستك . التقط القمامة ، وضعها فى سلة المهملات ، وحاول طلاء الحوائط المتسخة . واحترم ممتلكات الجيران .



## فى مجتمعك

### اعرف الجهود التى يبذلها مجتمعك من أجل الشباب .

إن بعض البرامج المميزة للشباب لا يتم الترويج لها بشكل جيد ، أو لا يتم الترويج لها على الإطلاق . لذلك اذهب فى جولة ، أو امتط دراجتك ، أو قد سيارتك فى جولة لترى ما هو المتاح . ابحث فى دليل الهاتف الخاص بك . هل ينظم مجتمعك مجموعة من البرامج بعد انتهاء اليوم الدراسى ؟ أو برامج ترفيهية ؟ هل هناك منظمات خاصة بالشباب فى مجتمعك ؟ اتصل بمكتب رئيس الحى الذى تقطن فيه واسأله عما يقدمه مجتمعك للأطفال والمراهقين ، واتصل بالمدارس والمتنزهات والمراكز الاجتماعية ، والمؤسسات الدينية لتعرف الجهود التى يبذلونها وما يقدمونه . قم بزيارة بعض البرامج التى يرشحها لك الأشخاص الراشدون والأطفال . فعندما ترى الأشخاص الراشدين يعملون نيابة عن الشباب ؛ فإنك سوف تشعر بأن الشباب ذو قيمة ويتم تقديره

### ابحث واستكشف الأماكن التى تجذب الشباب .

قم بجولة فى المجتمع الذى تعيش فيه مع جماعة الشباب أو الفصل أو الأسرة لتكتشف الأماكن الجذابة ( الأماكن التى تجذب الأطفال والمراهقين ) . فماذا عن المتنزهات ؟ وماذا عن مراكز الترفيه ؟ وماذا عن المطاعم ؟ وماذا عن الوقوف فى الطرقات ؟ وماذا عن متاجر وسائل الراحة ؟ وماذا عن ملاعب المدرسة ؟ ضع كل هذه الأماكن فى قائمة مع وصف لها ثم قم بتقييم كل مكان من هذه الأماكن بدءاً من درجة

واحدة ( غير صحى / غير آمن ) وحتى عشر درجات ( رائع ) . وقرر ما الذى سوف تعتمد عليه فى تقييماتك . **ملحوظة** : هل هذا المكان نظيف ؟ هل آمن ؟ هل هناك إشراف من جانب أشخاص راشدين ؟ وهل هناك أنشطة وألعاب ترفيهية يمكن القيام بها ؟ وهل يبدو على الأطفال والمراهقين السعادة أم الملل ؟

بعد ذلك حاول الإجابة عن مثل هذه الأسئلة :

- هل يوجد فى مجتمعك الكثير من الأماكن التى تجذب الأطفال والمراهقين ؟
- هل هناك أماكن مخصصة للأطفال أكثر من عدد الأماكن المخصصة للمراهقين ؟
- ما الذى يمكن عمله لصرف الأطفال بعيداً عن الأماكن غير الصحية ، وغير الآمنة ، وتوجيههم إلى أماكن أفضل ؟

دوِّن النتائج التى حصلت عليها ، وقدمها إلى حاكم المدينة ، أو إلى غيره من المسئولين الذين تم انتخابهم . ثم تطوع للمساعدة فى إقامة أماكن أفضل فى مجتمعك من أجل الأطفال والمراهقين .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم الجمعيات التعاونية وهى عبارة عن شبكة تضم إحدى وعشرين جمعية فى الضواحى الغربية فى " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " لاكتساب القيم برعاية احتفال فى شهر فبراير ، ولمدة شهر تحت شعار " نحن نحب أطفالنا " .**

**" جارى ووكر " صاحب إحدى شركات إنشاء عقارات يريد أن تكون " لاس سينداس " المدينة التى يقوم ببنائها فى " ميسا " بولاية " أريزونا " مكاناً يقيم فيه الأطفال حيث يتلقون الرعاية . فإن شركته " يونايتد ديفيلوبمنت " تضع مسألة القيم ضمن خططها . فقد نشروا كتيبًا يحمل عنوان " مراعاة الأطفال عند تصميم المدن " ، ويدربون الناس على التحدث عن القيم . وفى النهاية سوف تعيش أكثر من ٢٠٠٠ أسرة فى " لاس سينداس " التى سوف تضم مركزاً اجتماعياً وأماكن أخرى آمنة للتجمع ، وبرامج من أجل الشباب .**

## اعمل على مناهضة النقد الحاد ، والعنف البدنى تجاه المراهق .

بعض الأشخاص الراشدين لديهم انطباعات سلبية خاطئة عن المراهقين ، فإنهم قد يفترضون أنك متقاعس أو عدوانى أو مجرم ، أو شخص ينبغى تجاهله ، أو تجنبه ، أو الخوف منه ، حتى دون أن يعرفوك . فكلما بذلت مزيداً من الجهد كى تمحو هذه الأفكار السلبية ، كانت حياتك وحياة كل الشباب أفضل .

قد تقول : " **مهلاً إنهم راشدون ـ فكيف يمكن أن أعلمهم ؟** " . إنك على حق ، فإنه لمن المحزن أن الكثير من الأشخاص الراشدين يتخذون موقفاً سلبياً تجاه المراهقين ، كما أنك لا تستطيع تغيير رأى الجميع ، ولكنك تستطيع أن تعدل الأمور مع الأشخاص المحيطين بك فى الحى الذى تقيم فيه وفى مجتمعك . فإن بإمكانك أن تجعلهم يعرفون الحقيقة عنك ( وعن كثير من المراهقين الآخرين ) ويغيرون أراءهم . وفيما يلى بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- كن مهذباً ومحترماً تجاه الأشخاص الراشدين الذين تقابلهم حتى عندما يكون أسلوبهم فظاً معك . ولا تدعهم يتحكمون فى سلوكك .
- قم بالأعمال الصالحة . وكن مراعياً لمشاعر الآخرين ، ومساعداً ، ومحباً ، ورحيماً بالآخرين متى تتاح لك الفرصة .
- عندما يقول أو يفعل الأشخاص الراشدون أشياء تجعلك تشعر بقيمتك ، اشكرهم . وعندما يظهرون تحاملهم على المراهقين ، قاومهم . **على سبيل المثال** : " أنت تعرف أنه ليس صحيحاً أننا كمراهقين نريد أن يتم عمل كل شىء لنا . فأنا أعمل فى وظيفة لبعض الوقت ، وكذلك يفعل معظم أصدقائى " .
- عندما تنتقد وسائل الإعلام المراهقين عن طريق تقديم قصص عن مراهقين يقعون فى مشكلات ، أو يرتكبون جرائم ، أو يرتكبون سلوكيات سيئة ، أو يقومون بمجازفات تتسم بالحماقة ، تحدث ودافع عن نفسك . أرسل خطاباً إلى رئيس التحرير ، أو اتصل بالإذاعة والتليفزيون . واطلب منهم تقديم قصص أكثر إيجابية عن المراهقين . ( فإنهم يعرفون أن تلك القصص موجودة بالفعل ) .

## حقيقة :

**إذا كنت تعتقد أن الأشخاص الراشدين لا يقدرون قيمة المراهقين ، فأنت على حق !**

وفقاً لدراسة حديثة تم إجراؤها على ٢٦٠٠ شخص راشد . فإن ٣٧ ٪ فقط من الأشخاص الراشدين يعتقدون بأن أطفال اليوم بمجرد أن يكبروا سوف يجعلون هذا البلد مكاناً أفضل . و ٦٥ ٪ من الأشخاص الراشدين ، والذين يدعون أن لهم علاقات كثيرة بالمراهقين يصفونهم بأنهم أشخاص " وقحون " أو " غير مسئولين " أو " متهورون " . وهناك ١٢ ٪ فقط يقولون إن المراهقين محبون ومعينون لجيرانهم .

## كن ذا قيمة .

إن أفضل طريقة لنيل الاحترام هو أن تكتسبه . وأفضل طريقة لتكون ذا قيمة وتحصل على التقدير هي أن تكون ذا قيمة بالنسبة لعائلتك ، وأصدقائك ، وجيرانك ، ومدرستك ، والمجتمع والعالم . اشترك في القيام بمشروع خدمي خاص بالحي . كن قائداً في مدرستك أو في جماعة الشباب . قم بدورك لتجعل من مجتمعك مكاناً أفضل . ولا تخجل من البوح بالأشياء الجيدة التي تقوم بها . ( فإذا كنت لا ترغب حقاً في التحدث عن نفسك ، تحدث بفخر عن أصدقائك ) .

## قدِّر الآخرين .

- أظهر تقديرك للأشخاص الذين يعملون مع الأطفال والشباب ـ مثل المدرسين وقادة الجماعات ، وإخصائي الخدمة الاجتماعية ، والعاملين بدار العبادة ، والمدربين والمتطوعين واخرين . قدم لهم الشكر على وقتهم والتزامهم .
- ساعد الأطفال الصغار في مجتمعك على الشعور بقيمهم . قم بتكوين علاقات معهم من خلال التطوع والتدريس ورعاية الأطفال وإظهار الود في تعاملاتك . وفيما يلي طرق عملية وبسيطة لتحاول تطبيقها .

# ٥٥ طريقة لإظهار اهتمامك بالأطفال

١. التفت إليهم .
٢. ابتسم فى وجوههم .
٣. اعرف أسماءهم .
٤. انظر إليهم عندما تتحدث معهم .
٥. اسألهم عن حالهم وأنفسهم .
٦. دعهم يخبرونك بشعورهم .
٧. أنصت إلى قصصهم .
٨. اضحك عند سماع نكاتهم .
٩. أجب عن أسئلتهم .
١٠. اطلب واسأل عن رأيهم .
١١. امنحهم انتباهك كاملاً .
١٢. صدق ما يقولونه .
١٣. أخبرهم بما تحبه فيهم .
١٤. ابتهج لاكتشافاتهم .
١٥. صفق لنجاحاتهم .
١٦. تحمل مقاطعتهم لك .
١٧. دعهم يتصرفون حسب عمرهم ، ويعيشون سنهم .
١٨. تقبلهم كما هم
١٩. أخبرهم كم تحب أن تكون معهم .
٢٠. أخبرهم عن نفسك
٢١. كن لطيفاً معهم .
٢٢. كن صادقاً معهم .
٢٣. أوف بالوعود التى تقطعها لهم .
٢٤. أخبرهم بما تتوقعه منهم .
٢٥. احترمهم .
٢٦. ثق فيهم .
٢٧. خصص وقتاً لتقضيه معهم .
٢٨. كن بشوشاً عندما تقابلهم .
٢٩. لاحظ نموهم .
٣٠. تذكر تواريخ ميلادهم .
٣١. قدمهم لأصدقائك وأسرتك .
٣٢. قابل أصدقاءهم وأسرهم .
٣٣. أشركهم فى الحوار .
٣٤. اتصل بهم هاتفياً لتطمئن عليهم .
٣٥. أعطهم رقم هاتفك .
٣٦. أرسل لهم خطاباً أو بطاقة بريدية .
٣٧. ابحث عن اهتمام مشترك .
٣٨. افعل ما يحبون القيام به .
٣٩. استمع معهم إلى موسيقاهم المفضلة .
٤٠. ساهم معهم فى اجتماعاتهم .
٤١. احضر مبارياتهم ، وحفلاتهم الموسيقية ، والمناسبات الخاصة .
٤٢. احرص على القراءة معهم بصوت مرتفع .
٤٣. تناولوا الطعام سوياً .
٤٤. اذهبوا إلى أماكن سوياً .
٤٥. قوموا ببناء شىء ما سوياً .
٤٦. اتخذوا القرارات سوياً .
٤٧. ساعدهم على تعلم شيء جديد .
٤٨. اطلب مساعدتهم للقيام بشيء ما .
٤٩. شجعهم على مساعدة الآخرين
٥٠. اسمح لهم بارتكاب الأخطاء .
٥١. اعترف عندما ترتكب خطأ ما .
٥٢. اقترح سلوكيات أفضل عندما يسلكون سلوكيات خاطئة وغير مناسبة .
٥٣. ساعدهم على اتخاذ موقف ، ثم قف بجانبهم وساندهم
٥٤. أخبرهم كم أنت فخور بهم .
٥٥. شجعهم على التفكير كأشخاص راشدين .



## فى دار العبادة

- تحدث داخل جماعة الشباب عن الأشخاص الذين ساعدوك على الشعور بالقيمة والأهمية . وتحدث عن الأشخاص الذين لم يفعلوا ذلك . فما الذى تستطيعون القيام به كجماعة لتحسين صورة ومفهوم الأشخاص الراشدين عن الشباب ؟ وما الانطباع الذى تعتقد أن الأشخاص الراشدين فى دار العبادة يأخذونه عنك ؟
- اعمل على إخبار دار العبادة عن الانطباعات السلبية المأخوذة عن الشباب . وقم بتكوين جماعة بها أعضاء من مختلف الأجيال ، وذلك للمناقشة والتحدث عن تلك الانطباعات ، وابتكار حلول لها .
- كن لطيفاً مع الأطفال الأصغر سناً فى دار العبادة . وجرب بعضاً من الطرق الخمسة والخمسين التى ذكرناها لإظهار اهتمامك بالأطفال .

### تطبيق القيم فى الواقع

**فى " سانت لويس بارك " بولاية " مينيسوتا " بدأت مدرستان من المدارس الثانوية الخاصة بالفتيات فى انتهاج برنامج لرعاية الأطفال الرضع ليلة كل ثلاثاء فى إحدى دور العبادة . حيث يمكن لأولياء الأمور أن يتركوا أطفالهم لمدة ثلاث ساعات ، ويدفعوا دولاراً واحداً فقط عن كل طفل .**



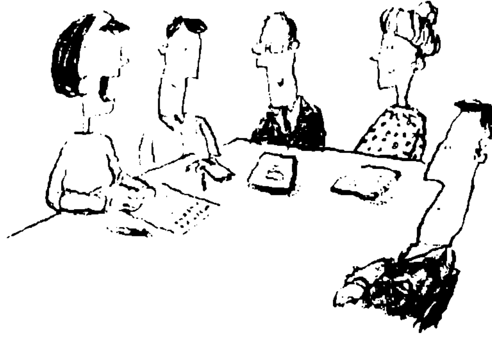
## مع أصدقائك

فكر فى الأماكن التى توجد فى مجتمعك والتى تشعرك بأهميتك ، والأماكن الأخرى التى لا تقدرك حق قدرك . وحاول قضاء معظم وقتك فى الأماكن التى تشعرك بقيمتك .

عندما تكون فى الأماكن العامة ، كن مراعيًا لسلوكك ، وفكر كيف يتلقاه الآخرون . وهذا لا يعنى أنك لا تستطيع أن تتصرف على سجيتك وتكون ذاتك وتستمتع . فإن الإيماءات الصغيرة من الممكن أن تحدث فرقاً شاسعاً . كأن تلقى التحية على جارك الذى تراه فى الشارع ، أو تخفض صوت كاسيت السيارة ، أو الكاسيت الشخصى ، أو تتخلص من المخلفات الناتجة عن تناولك الطعام قبل مغادرة المتنزه . ما الأفعال الأخرى التى تستطيع التفكير فيها ؟ وهل تستطيعون كجماعة الاتفاق على تجربة بعض الأفكار ؟

**القيمة رقم ٨**

٢٤ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة .



# الشباب كموارد بشرية

**يتم تكليفك أنت وغيرك من الشباب بالقيام بأدوار نافعة ، وأشياء مفيدة فى المجتمع .**



## فى البيت

- اعقد اجتماعاً أسرياً لمناقشة وتحديد مهارات وقدرات كل فرد فى الأسرة . ما الذى يود أن يفعله أفراد الأسرة ؟ ومن الفرد الذى يجيد فعل شىء بعينه ؟ راجع المهام والمسئوليات الحالية لكل فرد فى المنزل . وقم بإحداث تغييرات تعتمد على مهارات وقدرات ، واهتمامات الأشخاص
- بدلاً من أن تقوم بشراء الهدايا دائماً من أجل أعياد الميلاد والإجازات ، اصنع بعضها أو فكر فى أشياء مفيدة وذات مغزى يمكنك القيام بها من أجل الاخرين ، ثم قدمها لهم مع بطاقات تصف ما ستقوم به ومتى .
- استغل بعضاً من مهامك وأعمالك كفرص للتعليم . **على سبيل المثال** : اجعل أختك الصغيرة تساعدك فى إصلاح دراجتك ، أو اطلب من أخيك الصغير أن يساعدك فى إعداد الطعام . كلفهم بالقيام بأعمال مفيدة وذات مغزى ، وليس فقط العمل الصغير .
- اطلب من أحد إخوتك أن يعلمك شيئاً ما ـ مثل آخر المصطلحات الدارجة فى المدرسة ، أو هواية ، أو أغنية ، أو مهارة ، أو لعبة .

- اقض وقتاً أقل فى مشاهدة التلفاز ، أو استخدام شبكة الإنترنت أو فى التنزه ، وذلك حتى يكون لديك مساحة أطول من الوقت من أجل عمل أشياء أخرى مثل المساعدة فى أعمال المنزل ، أو العمل على إعداد المجلة المدرسية ، أو خدمة المجتمع ، أو زيارة أحد الجيران . **ملحوظة :** إن هذا لا يعنى أنه ينبغى عليك أن تتخلى عن المتعة والاستمتاع . فإن الراحة والاستمتاع تعدان طرقاً مهمة لإعادة شحن طاقاتك . على الجانب الآخر ، فإن القيام بشيء ذى أهمية يعد طريقة مهمة للشعور بقيمة وتقدير الذات . فحاول أن توجد مثل هذا التوازن .



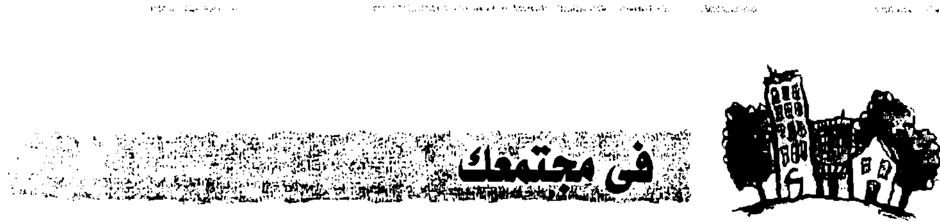
## فى المدرسة

- اشترك فى عملية صنع القرار داخل مدرستك . **على سبيل المثال :** يمكنك أن تعمل على قيام وتكوين مجلس طلابى ، أو أن تعمل على تكوين لجنة تخطيط ، أو تقوم بتكوين فريق لمراجعة لائحة المدرسة ؛ أو إعداد جدول الأعمال الخاص باليوم العائلى الذى تقيمه المدرسة سنوياً .
- اعمل مع فصلك أو جماعتك على تقديم طلب إلى المدرسة من أجل إقامة نشاط أو إدراج مواد جديدة تود أن تكون متاحة فى مدرستك . فإن هذا قد يكون خياراً جديداً ، أو طريقة لجعل الخيار المتاح أكثر أهمية وإثارة . فكر فى التفاصيل والفوائد ، والتوقيت ، وعدد الشباب المشترك ، والرعاة ، والاحتياجات المالية ، وما إلى ذلك . صف ما تأمل أن تحققه بهذا النشاط أو هذه المادة ، وكيف سوف يعود هذا التجديد بالنفع على الطلاب وعلى المدرسة . وبمجرد أن يكتمل اقتراحك ، قدمه إلى مدير المدرسة ، أو مجلس الطلاب .
- إن كثيراً من الطلاب يشاركون فى اجتماعات المدرسين وأولياء الأمور . إلا أن بعض المدارس شكلت ما يسمى بجمعيات ولى الأمر والطالب والمدرس . اكتشف إذا ما كانت مدرستك تدع الطلاب يشاركون فى مجالس الراشدين ، أو لديها جمعية تشمل ولى الأمر والطالب والمدرس . فإذا كانت مدرستك تفعل ذلك ، اشترك . أما إذا لم تكن تقوم بهذا الدور ، اقترح على مدرستك أن تبدأ بإشراك الطلاب .

## تطبيق القيم فى الواقع

**لم يكن " بين سميلوتز " ذو الستة عشر ربيعاً القاطن فى " ويست هارتفورد " بـ " كونكتكت " راضياً بالمشاركة فى اللجنة الاستشارية من الطلاب فى الإدارة التعليمية بالولاية التى يقطن فيها . فقد كان يحاول جاهداً التأثير على المسئولين بالولاية للحصول على مقعدين للطلاب داخل مجلس الولاية . يوجد الآن لدى عشر ولايات وأيضاً مقاطعة " كولومبيا " أعضاء من الطلاب كما تسمح أربع من تلك الولايات للأعضاء الطلاب بالتصويت .**

**أما فى " رودوسو " بولاية " نيوميكسيكو " قام طلاب المدارس الثانوية بتكوين مكتب للمتحدثين لمشاركة الجماعات الدينية ، والطلابية ، والمدنية ، والجماعات الاجتماعية الأخرى والآباء فى عملية اكتساب القيم .**




## انظر حولك فى المجتمع الذى تعيش فيه .

اعرف كم عدد الفرص المتاحة لإعادة شيء تم التخلي عنه . كيف يمكنك المساهمة ؟ وهل يمكنك تولى القيادة ؟ هل تستطيع أن تكون مسئولاً داخل منظمة الشباب ؟ هل هناك مجالس أو جمعيات أو مجالس إدارة داخل المدينة أو الولاية أو الحى ترحب بمشاركة الشباب ؟ ( فإذا لم تكن ترحب بذلك حتى الآن ، فإنها قد تفعل ذلك بقليل من التشجيع ) هل هناك مراهقون يشتركون فى التخطيط وإدارة برامج المجتمع ؟ ( فإذا لم يكن لهم دور ، فينبغى أن يكون لهم دور من البداية ، وخصوصاً إذا كانت تلك البرامج تخدم الأطفال والشباب ) .

# طرق للحصول على حق تمثيل الآخرين

١. **ابحث عن الوكالة أو المجلس المناسب** . ما أنواع الأشياء التى تهتم بها ؟ حدد أحد اهتماماتك . اتصل بغرفة التجارة ، أو بمكاتب المدينة التى تتبع لها ( الحاكم ، مجلس المدينة ) لتسأل عن الجمعيات التى تهتم بهذا الموضوع . على سبيل المثال :

| إذا كنت مهتماً بـ | يمكنك أن تذهب إلى ... |
|---|---|
| الحيوانات | جمعية الرفق بالحيوان |
| الموضوعات المتعلقة بالبيئة | الجمعية المتخصصة فى دراسة السلاسل الجبلية |
| | الجمعيات القومية لدراسة الحياة البرية |
| الموضوعات المتعلقة بالصحة | الوكالات الصحية بالولاية |
| | الجمعيات الصحية الخيرية |

إن معظم المجتمعات بها مجالس يمكنك أن تحضرها . وفى أثناء تواجدك ، قدم مزيداً من الجمعيات ، والجماعات المقترحة التى يمكنك الانضمام إليها . أو اسأل إدارة التربية والتعليم التى تتبعها . ولم لا ؟

٢. **قم بإعداد حملة دعائية لذاتك** . فيمكنك أن تقوم بإعداد وثيقة يوقع عليها أشخاص آخرون يطالبون بأن تكون ممثلاً عنهم فى مجلس أو فى إدارة معينة . واجعل الصحف ومراسلى التلفاز يعرفون أنك تسعى لهذا التمثيل ، وأخبرهم عن السبب . إن انحياز الرأى العام لك سوف يزيد من فرص نجاحك .

٣. **كن واقعياً** . فإنه دائماً من الأسهل بالنسبة لك أن تنضم إلى مجلس أو إدارة كعضو طلابى استشارى عنه له حق التصويت ، أى عضو عامل . ولكنك تستطيع أن تملك القدرة على التأثير على القرارات كمستشار .

٤. **اطرح أسئلة** . فإن الاجتماعات من الممكن أن تكون مملة ، ولكنها تصبح أقل رتابة إذا ما تصرفت بثقة فى النفس وطرحت أسئلة . اطلب من الأعضاء الآخرين أن يعيدوا أو

يتبع فى الصفحة التالية ...

يفسروا أى شيء لا تفهمه . فإنك إذا ما شاركت فى المناقشات ، فإن الاجتماعات سوف تصبح أكثر إثارة بالنسبة لك . كما أنك قد تعلم اللجنة شيئاً أو اثنين عن كيفية إنجاز المهام والأشياء بشكل أسرع . ( فإن المراهقين يبدو وكأنهم يعرفون كيف يتخلصون من البيروقراطية ) .

٥. **دافع عن ذاتك** . ولا تسمح للآخرين بأن يحطوا من قدرك . فإن الغالبية سوف تقدر أفكارك ، وسوف تجيب عن أسئلتك باحترام ، وتفسر الأمور لك . كما أن لديك الحق فى معرفة ما يحدث وأن تفهمه .

٦. **كن مهذباً دائماً ، حتى لو شعرت بالإحباط أو الغضب فى بعض الأحيان** . كما يقول المثل القديم : " إنك تستطيع إمساك كثير من الحشرات بالعسل بدلاً من الخل " . فإن الناس يكونون أكثر رغبة فى الإنصات ، ويكونون متفتحى الذهن ، كما يغيرون آراءهم عندما لا يتم مهاجمتهم ، أو عندما يكونون فى موقف دفاعى .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما بدأت بلدة " بريدج بورت " فى " كونكتكت " مبادرتها الخاصة بالقيم ، فإن بعضاً من جهودها الأولية التى قام بها الراشدون باءت بالفشل . لذلك فقد قرر المجتمع إشراك الشباب . واليوم يجلس الشباب فى مجالس الإدارة ، واللجان التنفيذية ، ويتخذون القرارات مثلهم مثل الأعضاء الراشدين كشركاء لهم .**

**أما فى " هدسون " فى " ويسكونسين " تقوم أندية الروتارى باختيار جماعات مختارة من ١٢٠ طالباً فى المراحل التعليمية من الصف الرابع إلى الأول الثانوى ، ثم قامت بتأسيس متنزه خارجى ساحته ٢٢٥٠٠ قدم مربع وتولت إدارته بالكامل . وفى فصل الصيف ، بإمكان الأطفال والشباب أن يذهبوا إلى هذا المتنزه من أجل التزلج بالحذاء ذى العجلات ، أما فى فصل الشتاء ، فيذهبون من أجل التزلج على الجليد . وقد عمل أكثر من ٢٤ مراهقاً ( وعدد قليل من الأشخاص الراشدين ) معاً للتخطيط للمتنزه . وتتولى أندية الروتارى عملية جمع المال لإنشاء المبانى التى تكلفت ١٠٥ آلاف دولار من الجمعيات الأهلية وجمعيات الشباب ، والتى سيشترك مسئولون منها لحفظ النظام ، ومراعاة الآداب ، وتدريب الطلاب على مهارات التزلج وللإشراف . وبمجرد أن يتم افتتاح المتنزه ، فإن الشباب سوف يعملون فى مجلس الإدارة .**

## لا تنتظر حتى يتم منحك دوراً مفيداً .

اصنع دوراً لنفسك . قف وتحدث وكن على دراية . فإن الغالبية العظمى من البشر يتفقون على أن البقاء على دراية بما يحدث فى العالم يجعل الحياة أكثر تشويقاً وذات معنى . فلا تنتظر حتى يتم تكليفك بأن تكون جزءاً من مجتمعك ، انصهر داخل مجتمعك عن طريق المساهمة بوقتك وبمهاراتك وبقدراتك . وفيما يلى عشر أفكار لتحاول تطبيقها :

١. حدد شيئاً ينبغى تغييره ، ثم اعمل على تغييره .
٢. أرسل خطابات إلى المسئولين عن الصحف المحلية تتضمن الموضوعات التى تهمك .
٣. اسع جاهداً لتغيير القوانين أو التشريعات غير المناسبة .
٤. ألق خطاباً يتعلق بموضوع تهتم به - مثل حقوق الأطفال ، أو التشرد ، أو العنف المنزلى ، أو التعليم ، أو مشكلات كبار السن ، أو الاهتمام بالصحة .
٥. قم بإصدار أو بتحديث موقع الحى الذى تعيش به على شبكة الإنترنت .
٦. انضم إلى جمعية تهتم ببناء أو إعادة تجديد المنازل من أجل الأسر ذات الدخول المنخفضة أو المشردة .
٧. قم بتطوير مهارة لديك يمكنك أن تعلمها أو تشارك بها الآخرين .
٨. كن خبيراً فى شىء مهم بالنسبة لك ( الكمبيوتر ، أو القطط ، أو الهواء النظيف ، أو إعادة تصنيع المواد ) وعلم الآخرين .
٩. قم بالمساعدة فى إعداد حملة دعائية لشخص يرشح نفسه لمنصب مهم فى مدرستك ، أو فى مدينتك ، أو فى الولاية .
١٠. أخبر وسائل الإعلام المحلية ( الصحف ، ومحطات الإذاعة ، والتلفاز ) عندما تشاهد أقرانك يقدمون إسهامات نافعة فى المجتمع .

فإن هذا مجتمعك أيضاً ، وأنت تمتلك الحق فى أن تكون عضواً مهماً وفعالاً فى المجتمع . كما أنك سوف تساعد فى تغيير الانطباعات السلبية لدى الناس عن المراهقين ، أو على الأقل بعضها .

## حقيقة :

**إن مشاركة الشباب تعود بالنفع على الجميع !**

**تنتفع المجتمعات** من إعداد مجموعة من القادة المستقبليين ، الذين لديهم المهارة والخبرة والالتزام . فإن المجتمعات تكتسب طاقات جديدة من الشباب ، والتى بدورها تساعد على خلق روح إيجابية داخل المجتمع .

**تنتفع المؤسسات** من الأفكار الجديدة التى لا تحكمها الطريقة التى يتم بها إنجاز الأشياء دائماً . إنهم يعرفون ما يريده الشباب وما يحتاجونه .

**ينتفع الراشدون** وذلك لأنهم لم يعودوا مضطرين لفعل كل شيء - فإنهم يتلقون المساعدة ! كما أنهم يحصلون على التقدير من أجل القدرة الإبداعية التى يسهم بها الشباب لإنجاح البرامج .

**ينتفع الشباب** عن طريق اكتساب مهارات جديدة ، واكتساب خبرة القيادة . فإن المشاركة تزيد من تقديرهم لأنفسهم ، وتزيد من مساحات الخيارات المهنية المتاحة لهم فى المستقبل .

## اعرض على الآخرين القيام بأدوار نافعة .

اجعل الأطفال الآخرين يشتركون فى الجهود التى تبذلها ، واعرض عليهم أن يفعلوا أشياء مهمة وذات معنى . **على سبيل المثال** : إذا كنت تشترك فى إعداد حملة انتخابية من أجل مرشح ما ، فإنهم يستطيعون مساعدتك فى توزيع أوراق الدعاية . كما أن الأطفال الصغار يحبون أن يأخذهم الأطفال الأكبر سناً ، والأكثر حكمة مأخذ الحد ، ويجعلونهم يشعرون بأنهم أفراد نافعون فى المجتمع ، وأن المجتمع يحتاج إليهم .

## اجعل عملك ذا معنى .

إذا لم يكن لديك الوقت للتطوع ، وذلك لأنك مضطر للالتحاق بعمل ما لبعض الوقت ، فحاول أن تعمل فى مكان ذى معنى بالنسبة لك ومفيد لمجتمعك . فهل هناك شركة تحترمها تقدم خدمة ؟ هل هناك مؤسسة خيرية تساهم فى مجتمعك ؟ حتى لو كانت الخيارات المتاحة أمامك محدودة ؛ فحاول أن تبذل أقصى جهدك فى عملك . فإن كونك شخصاً عاملاً ملتزماً ومسئولاً يجعل مجتمعك أقوى .



## فى دار العبادة

- تحين الفرص للخدمة والقيام بدور قيادى فى دار العبادة التى تذهب إليها . فهل يمكنك الاشتراك فى مجلس ما ، أو لجنة ما أو إدارة ما ؟ هل تستطيع المساهمة فى تعليم الأطفال الأصغر سناً والاهتمام بهم ؟ وهل يمكنك قيادة الشباب فى طقوس العبادة المختلفة ، أو أى حدث آخر تتواصل فيه الأجيال ؟
- اعمل مع جماعة الشباب التى تنتمى إليها على خلق أدوار نافعة للأطفال والمراهقين فى دار العبادة . فماذا تستطيع أن تفعل ؟ وما الذى تود أن تفعله ؟ وكيف يمكن أن يسهم كل دور فى دار العبادة ؟ وفى مجتمعك ؟ ضع قائمة بأفضل خمسة خيارات ، وقدمها للقادة الراشدين . واسألهم أياً من هذه الخيارات يودون القيام به ، ومتى يمكنك أن تبدأ .

### تطبيق القيم فى الواقع

**عندما قررت إحدى دور العبادة فى " بتسبرج " بولاية " بنسلفانيا " أن تحول مسرحاً قديماً إلى مركز ترفيهى لخدمة المجتمع ، كان أحد أهدافها الأساسية هو مشاركة الأطفال . وقد أشرف الشباب على عملية جمع التبرعات والإشراف على صندوق التمويل . كما أنهم ساعدوا فى عملية التجديد ، وذلك عن طريق نقل الأسمنت ، وتكسير الجدران القديمة . وقال الجميع إنهم قضوا ثمانية عشر شهراً فى هذا العمل .**



## مع أصدقائك

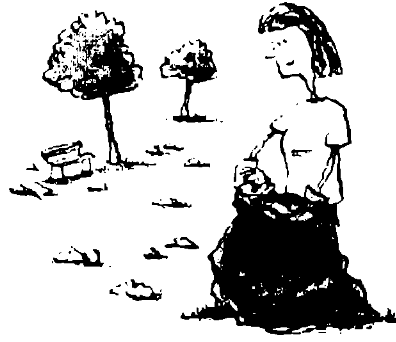
قم بإجراء دراسة غير رسمية لأصدقائك لتعرف كم عدد الأفراد الذين يرغبون فى التطوع ، والمساهمة فى المجتمع . ثم أجر مقابلة مع كل فرد يهتم بالأمر . ثم امنح كل شخص قائمة ليتعرف على منظمة واحدة ، أو جماعة ، أو برنامج يرحب بالمتطوعين من المراهقين . ثم اعقد اجتماعاً آخر للتشاور فى المعلومات التى قمت

بجمعها . وقم بالتصويت لتحديد المنظمة التى تودون المساهمة فيها ، وتقديم المساعدة لها .

إن التطوع للمساهمة فى المجتمع يكون أكثر سهولة ومتعة تماثل البدء فى ممارسة برنامج تدريبات منتظم ، وذلك عندما تستطيع أن تشارك الأشخاص الذين تعرفهم بخبرتك .

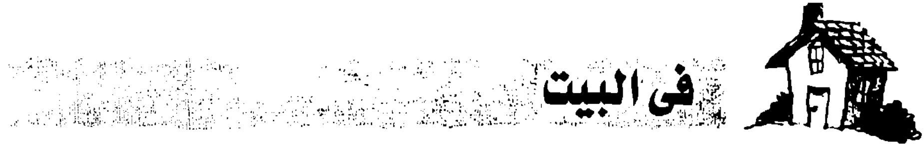
القيمة رقم ٩

٥٠ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# خدمة الآخرين

**أن تقوم بخدمة المجتمع لمدة ساعة أو أكثر كل أسبوع .**




## اجعل خدمة المجتمع شأناً أسرياً .

إنك لست مضطرًا إلى الالتزام بأداء عمل ضخم . فإن الخدمة من الممكن أن تكون بسيطة مثل زيارة شخص ما يسكن بالجوار ، أو جمع القمامة من المتنزه ، أو جرف الثلج من أجل أحد الجيران الأكبر سناً ، أو طهى بعض الكعك من أجل الأسرة التى تسكن بالشقة المجاورة .

وعندما تصبح جاهزاً ومستعداً للالتزام بتقديم خدمة أكبر ، حاول تطبيق هذه المقترحات التى تقدمها لك " سوزان جيه . إيليز " رئيس مؤسسة " إنيرجايز " ، وهى شركة تدريب ونشر ، واستشارات دولية متخصصة فى العمل التطوعى :

١. اعقد اجتماعاً أسرياً لتدبر الفكرة ككل . وتأكد من مشاركة الجميع بغض النظر عن أعمارهم فى المناقشة .

٢. اصنع قائمة بكل الأعمال التطوعية التى يقوم بها كل فرد فى الأسرة الآن . هل يود الآخرون تقديم المساعدة فى أى من هذه الأنشطة ؟

٣. ما قضايا المجتمع التى تثير اهتمامك ؟ اسمح لكل شخص بأن يقترح مشكلة فى المجتمع تثير اهتمامه . فإذا كانت هناك بعض الأفكار التى تثير اهتمام الأسرة ككل ، ابدأ فى استكشاف المؤسسات التى توجد فى مجتمعك ، وتكون مستعدة للعمل على هذه الأفكار . استخدم دليل الهاتف التجارى ، أو قم بزيارة جمعية خيرية ، أو قم بالبحث عبر شبكة الإنترنت .

٤. فكر فى أنواع العمل التى يود كل شخص القيام بها . ضع قائمتين : واحدة من أجل الأشياء التى نعرف كيف نقوم بها ، وواحدة من أجل الأشياء التى نود أن نتعلم كيفية القيام بها . وتأكد من تدوين شىء ما فى القائمتين أمام كل فرد من أفراد الأسرة ( فإن هذه الطريقة تعد فرصة كبيرة للاعتراف بمهارات كل فرد من أفراد الأسرة ، كما أن القائمتين سوف تثبت فائدتهما عندما تجرى مقابلة شخصية فى وكالة ، أو جمعية ما ) .

٥. اتصل هاتفيًّا بالعديد من المؤسسات لتحديد مواعيد لإجراء المقابلات وعرض مقترحاتك . واعرف ما إذا كان ممثلو الوكالة يرتاحون عند التحدث إلى الأطفال والمراهقين مثل ارتياحهم للحديث مع الراشدين أم لا . واسأل إذا ما كان لدى الوكالة شىء ما ذو معنى من أجلكم لتقوموا به كجماعة أم لا .

٦. قد ترغب فى البدء بالقيام بنشاط واحد . فإن هذا سوف يكون بمثابة اختبار لترى إلى أى مدى يقبل كل فرد على العمل التطوعى الجماعى .

٧. بمجرد أن تلتزم تجاه عمل تطوعى ، كن جاداً . وتحدث عنه أثناء الأسبوع . وخطط مسبقاً لإنجازه ، حتى عندما تكون مشغولاً .

٨. تمتعوا بالمزايا العديدة للعمل التطوعى كأسرة . كقضاء بعض الوقت سوياً ، والتعرف على بعضكم البعض بطرق جديدة ، وإبراز المهارات ، وتعلم مهارات جديدة ( والتى ترسخ الاحترام المتبادل ) والعمل معاً لتحقيق هدف واحد ، ووجود شىء للتحدث عنه طوال الأسبوع .

**ميزة إضافية :** إن التطوع وتقديم الخدمات كأسرة واحدة ، يساعد فى بناء العديد من القيم فى نفس الوقت . فإنكم كأسرة يمكنكم مراجعة قائمة القيم التى توجد فى الصفحتين ٤١٥ ، ٤١٦ ، وتخمنوا هذه القيم .

## حقيقة :

### خدمة الآخرين تعود عليك بالنفع !

عندما قام قطاع " إندبندنت " بإجراء دراسة على الشباب الذين يقومون بالعمل التطوعى ، ويخدمون المجتمع ، قام المراهقون بسرد ثمانى عشرة فائدة اكتسبوها نتيجة لخبرتهم فى العمل التطوعى . وفيما يلى أهم عشر فوائد :

١. لقد تعلموا احترام الآخرين .
٢. لقد تعلموا مساعدة الآخرين والعطف عليهم .
٣. لقد تعلموا كيفية التكيف ، والتواصل مع الآخرين .
٤. لقد اكتسبوا الرضا عن النفس نتيجة مساعدتهم للآخرين .
٥. لقد تعلموا أن يفهموا الأشخاص الذين يختلفون عنهم .
٦. لقد تعلموا كيف يتواصلون مع الأطفال الأصغر منهم سناً .
٧. لقد أصبحوا أشخاصًا أفضل .
٨. لقد تعلموا مهارات جديدة .
٩. لقد طوروا لديهم مهارات القيادة .
١٠. لقد أصبحوا أكثر قدرة على تحمل الآخرين .

## تبرع بالمال .

اختر مؤسسة ما ، أو قضية ما تود مساندتها ، ثم أبد التزامك تجاهها ، وتبرع ببعض من مالك الخاص كل شهر . فطبقاً لتقديرات هيئة الدخول والمعاشات ، فإن معدل الدخل السنوى للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانية أعوام ، وسبعة عشر عاماً فى أمريكا يقدر بـ ١٢٠ بليون دولار ، ومعظم هذه الأموال يملك الشباب الحرية المطلقة فى كيفية إنفاقها ( هذا يعنى أنهم يستطيعون إنفاقها أينما يودون ) . وقد وجدت الدراسات التى قامت بها مؤسسة " إندبندنت " أن المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والسابعة عشرة يقومون بالتبرع بما يعادل ٥٦ دولارًا سنوياً ، فإذا كنت تستطيع أن تتبرع بهذا القدر من المال ( أو أكثر ) فهذا شىء عظيم . أما إذا لم تستطع ، فتبرع بما تقدر عليه . **ملحوظة** : تأكد من أن مالك سوف يتم إنفاقه فى أغراض خيرية . اسأل عن المؤسسة **قبل** أن تتبرع بالمال ، وذلك عن طريق الاتصال بالمحامى العام فى ولايتك ، أو بمكتب العمل المحلى .



## فى المدرسة

### انضم أو اعمل على إقامة ناد للخدمات .

تقوم كثير من المدارس باستضافة ناد للخدمات ، أو أكثر من أجل طلابها . اكتشف إذا ما كانت مدرستك تفعل ذلك أم لا . **على سبيل المثال** : نادى " إنتراكت " ( الذى ترعاه أندية الروتارى الدولية ) ، أو نادى " كى " ( الذى ترعاه أندية كيوانيس الدولية ) أو نادى " ليو " ( الذى ترعاه أندية ليونز الدولية ) . فإذا لم يكن هناك أى نادى الخدمات فى مدرستك اعمل مع الطلاب الآخرين ، والإدارة ، والعاملين ، ومنظمات المجتمع على إقامة أحد هذه الأندية .

#### تطبيق القيم فى الواقع

**فيما يلى نموذج لما يقوم به أعضاء نادى " إنتراكت " فى الولايات المتحدة . ففى مدرسة " كلارمونت " الثانوية فى " كلارمونت " بولاية " كاليفورنيا " يقوم الطلاب بجمع المال لشراء أحذية ، وألعاب ، وملابس من أجل الأطفال المحتاجين ، ويزورون المقيمين فى دار الأيتام . وفى مدرسة " بوزمان " فى ولاية " مونتانا " يساهم الطلاب فى دعم فرع جمعية Big Brothers Big Sisters of America المحلى . وفى مدرسة " ريفر أوكس " الثانوية فى " ريفر أوكس " بولاية " تكساس " يتطوع الطلاب بوقتهم للعمل فى المطبخ الخيرى الذى تقيمه المدينة لتقديم الطعام مجاناً للمحتاجين .**

### تكريم الشباب الذين يخدمون مجتمعك .

إن مدرستك قد تقدر وتكرم أبطالها الرياضيين ، والمتفوقين دراسياً . ولكن هل تكرم المتطوعين ؟ إذا لم تكن تفعل ذلك ، قدم اقتراحاً إلى المدرسة تطلب منها البدء فى تكريم هؤلاء الشباب . فإن بإمكانك المشاركة فى حملة من أجل إرسال خطاب شكر رسمى إلى الطلاب الذين يتبرعون فى العمل التطوعى ، أو تبتكر أفكاراً أخرى . **على سبيل المثال** : إقامة احتفالات تسليم جوائز فى المجلة المدرسية ، أو إعطاء منح دراسية من أجل خدمة المجتمع .

## طالب مدرستك بتعليم الطلاب تقديم الخدمات .

إن تدريس تقديم الخدمات ليس مثل العمل التطوعى ، أو خدمة المجتمع . وها هنا تعريف اتحاد خدمة الطلاب بولاية " ميريلاند " للخدمة :

**إن تعلم تقديم الخدمات ، وتدريسه يخلق مواطناً صالحاً مسئولاً ، وذلك عن طريق إشراك الطلاب فى العمل التطوعى ، والذى يعود بالنفع على مجتمعاتهم مما يتطلب تدريباً أكاديمياً ، واتباع منهج منظم .**

**إن تعلم الطلاب لتقديم الخدمات يعد طريقة جديدة للعودة إلى الأصول . فإنه يعد اتجاها للتعليم عن طريق الممارسة العملية للمنهج . كما أن الطلاب يعيشون خبرة حياتية حقيقية فى المواد الدراسية التى يدرسونها ، وذلك عن طريق تلبية احتياجات المجتمع .**

وفى عام ١٩٩٢ ، أصبحت " ميريلاند " أول ولاية فى البلاد تقوم بفرض العمل التطوعى على كل طلاب المدارس الثانوية إلى أن أصبح شيئاً أساسياً للتخرج بدءاً من العام الدراسى ١٩٩٧ .

إذا كانت مدرستك تقوم بتدريس العمل التطوعى ، وخدمة المجتمع كجزء من منهجها الدراسى ، اشترك فى هذا التدريب . أما إذا كانت مدرستك لا تقوم بذلك ، تحدث إلى أحد المدرسين ، أو المستشارين ، أو مديرك . كما يمكنك أيضاً أن تلقى خطاباً أمام مجلس إدارة مدرستك عن أهمية تدريس العمل التطوعى فى المجتمع . أو اذهب إلى من هم أعلى مرتبة ، واتصل مباشرة بالإدارة التعليمية فى الولاية التى تعيش فيها . ولمزيد من المعلومات عن الجهود التى تبذلها ولاية " ميريلاند " ( وكمعلومات تتسلح بها فى حملتك لنشر تدريس خدمة المجتمع فى مدرستك ) اتصل بـ :

**Maryland Student Service Alliance**
c/o Maryland State Department of Education
200 West Baltimore Street
Baltimore, Md21201
(410) 767-0358
**www.mssa.sailorsite.net**

## حقيقة :

**إن الغالبية العظمى من المراهقين يؤمنون بأن الشباب ينبغى أن يخدم . . . .**

أظهرت نتائج الدراسة القومية التى تم إجراؤها على الشباب عام ١٩٩٥ أن الشباب يرغبون فى المشاركة فى مجتمعاتهم . وأن ٩٥ ٪ يؤمنون بأنه ينبغى أن يتم تكليف الطلاب بالمشاركة ، وخدمة المجتمع كجزء من تعليمهم .

**... والغالبية العظمى تفعل ذلك !**

وقد تطوع للمشاركة ما يقدر بـ ١٣,٣ مليون طالب تتراوح أعمارهم بين ١٢ إلى ١٧ عاماً ، وذلك خلال عام ١٩٩٥ ، وهذا يمثل ٥٩ ٪ من إجمالى عدد المراهقين . كما أن متوسط عدد الساعات التى يقدمها كل فرد تقدر بـ ٣,٥ ساعات أسبوعياً ، أو ١٨٢ ساعة سنوياً ؟



## فى مجتمعك

### امتلك زمام المبادرة .

إن خدمة مجتمعك تعد طريقة مهمة للتعرف على الناس ، واكتشاف معنى جديد للحياة . كما أن هناك طرقاً كثيرة لخدمة المجتمع . فكر فى جيرانك ، والمشردين ، وكبار السن ، والحيوانات ، والأطفال ، والمعاقين ، والبيئة ، والفقر، والجريمة ... أيوجد شيء آخر ؟ اعرف ما تود أن تقوم به ، ثم تبيَّن ما هو الشىء الأكثر نفعاً الذى بإمكانك القيام به . فإن ساعة واحدة أسبوعياً لا تعد شيئاً على الإطلاق ، فإنك قد تقضيه فى ممارسة رياضة ركوب الأمواج فى القناة ، أو قد تقضيه هائماً .

إذا كنت تريد أن تجرب مزايا الشعور بأنك قدمت خدمة للآخرين ، ولكنك لست مستعداً بدرجة كافية لتلتزم بذلك ، فحاول القيام بخدمة سرية تجاه شخص ما . قم بإعداد المائدة بدلاً من أخيك عندما يحين دوره . اترك هدية فى درج صديقك ، أو ضع إناء من النباتات أمام باب أحد الجيران . أو تحدث إلى الأشخاص الآخرين ، والذين لهم دور فعال فى خدمة المجتمع . واسألهم عما يقومون به ، وما يقدمونه ، وما يحصلون عليه فى المقابل .

إذا لم تعرف المكان الذى تبدأ منه ، ابحث مع الأشخاص الآخرين فى مدرستك ، أو دار العبادة عن الفرص المتاحة . أو افحص دليل الهاتف لترى إذا ما كانت هذه المنظمات لها فروع بالقرب منك أم لا :

- أندية البنين والبنات
- جماعة الكشافة الخاصة بالبنين
- جمعيات المرأة
- جماعة البنات للكشافة
- الجمعيات الدولية الإنسانية
- الجمعيات الخيرية الطبية

أو اتصل بأحد هذه البرامج القومية ، والتى تحث على مشاركة الشباب فى خدمة المجتمع

**Youth as Resources**
Center for Youth as Resources
1000 Connecticut Avenue,Nw,
13 th floor
Washington , DC 20036
(202) 466-6276, ext. 174
**www.yar.org**

**Corporation for National & Community Service**
1201 New York Avenue, NW
Washington , DC 20525
(202) 606-5000
**www.nationalservice.org**

**Youth Service America**
1101 15 th Street , NW Suite 200
Washington , DC 20005
(202) 296-2992
**www.ysa.org**

**National Youth Leadership Council**
1667 Snelling Avenue North
St. Paul , MN 55108
(651) 631-3672
**www.nylc.org**

أو ربما تكون مشاركتك غير منظمة . فإن بإمكانك أن تقضى ساعة أو أكثر كل أسبوع فى جمع القمامة ، أو المساعدة فى المدرسة ، أو فى قراءة شىء ما لأحد الجيران ... وماذا أيضاً ؟

## شارك فى اليوم القومى لخدمة المجتمع .

إنه لمن الرائع أن تكون جزءًا من مجهودات وطنية ضخمة ـ يوم يجتمع فيه ملايين الأشخاص فى البلاد لمساعدة الآخرين . إن هناك يومين للخدمة الوطنية وهما :

- **اليوم القومى لخدمة الشباب** . الموعد : الثلاثاء الثالث من شهر أبريل . وهو مشروع لخدمة الشباب . كما أن هذا اليوم يحتفل ويعترف بالعمل التطوعى الذى يقوم به الشباب فى مجتمعاتهم . فإنه يعد أضخم حدث للعمل التطوعى فى العالم ، وينتج عنه عشرة ملايين ساعة من الخدمة التطوعية . وقد شارك فى عام ١٩٩٧ أكثر من ٢ مليون شاب فى ألف مدينة فى جميع أنحاء البلاد فى العيد السنوى التاسع لليوم القومى لخدمة الشباب .
- **اجعل اليوم مختلفاً** . الموعد : السبت الرابع من شهر أكتوبر ، وقد ابتكر هذا البرنامج جماعة USA Weekend بمشاركة منظمة The Points of Light ، فإن برنامج " اجعل اليوم مختلفاً " هو احتفال يقوم فيه الجيران بمساعدة جيرانهم . وفى عام ١٩٩٦ ، أنجز أكثر من مليون شخص آلاف المشروعات فى مئات المدن ، وساعدوا الملايين . وفى أبريل من كل عام يتم تخصيص ١٢٠ ألف دولار على شكل مكافآت خيرية للمشاريع التى تجعل اليوم مختلفاً . كما يتم اختيار عشر شخصيات وطنية عن طريق مجموعة من القضاة ، ويتلقى كل شخص ٢٠٠٠ دولار من جماعة USA Weekend لتوجيهها إلى أحد الأعمال الخيرية التى يختارها . لمزيد من المعلومات ، اتصل على الخط الساخن ببرنامج " اجعل اليوم مختلفاً " 1-800-416-3824 أو عبر الموقع الإلكترونى **www. usaweekend.com**

### تطبيق القيم فى الواقع

**قام أكثر من ١٤٠٠ طالب بمدرسة " ريتشموند " الثانوية فى " ريتشموند " بولاية " إنديانا " أثناء اليوم القومى لخدمات الشباب عام ١٩٩٧ بتوزيع الطعام ، وتنظيف شقق المسنين ، والتدريس فى نادى الأطفال المحلى . أما طلاب مدرسة " ماكنلى " الإعدادية بـ " ستوكتون " بولاية " كاليفورنيا " فقد قاموا بتنظيف ٤٠ بناية فى حى " ستوكتون " الجنوبى ، ناقلين ما يقدر بحمولة ثلاث شاحنات من القمامة . أما فى " إيست بوينت " بولاية " جورجيا " فقد قام مئات من أطفال المدارس الابتدائية بقضاء يوم فى دهان الحوائط ، وفى زرع الحدائق ، وتنظيف الأحياء التى يقيمون فيها .**

## استخدم شبكة الإنترنت .

وهى مركز معظم المعلومات ، والروابط ، والخطوات ، والنصائح ، والاتصالات ، والقصص ، والكثير عن خدمة المجتمع ، والعمل التطوعى . افحص المواقع الإلكترونية الكبرى التالية :

**السلوك غير المحدود**

**www.idealist.org**

وهو موقع عالى ، ومرجع للمنظمات الاجتماعية ، والخيرية ، ومرجع للأشخاص الذين يعملون بها .

**المركز الخيرى عبر شبكة الإنترنت Internet Nonprofit Center**

**www.nonprofits.org**

آلاف المعلومات عن المنظمات الخيرية ، وفرص العمل التطوعى .

**شبكة الخدمات ServeNet**

**www.servenet.org**

وهو موقع جماعة شباب أمريكا ، وبه كثير من المعلومات عن عالم الخدمات ، والعمل التطوعى .

**الشبكة التوافقية التطوعية Volunteer Match**

**www.volunteermatch.org**

تقوم هذه الجمعية الخيرية بالتوفيق بين المتطوعين ، والفرص المتاحة فى منطقتهم . ولا تنس الجزء الخاص بهم عن العمل التطوعى الفعلى ـ خدمة مجتمعك عن طريق الإنترنت .

## قواعد العمل التطوعى الناجح

**كن** مرناً . فلعله من النادر أن تجد الدور المناسب على الفور . اجعل ذهنك متفتحاً ـ فإنك قد تكتشف شيئاً جديدًا يثير اهتمامك .

**كن** مثابراً . فإن منسقى العمل التطوعى دائماً ما يكونون مشغولين . لذلك لا تفترض أنهم لا يهتمون بك إذا لم يتصلوا بك على الفور .

**احضر** الاجتماعات التى تناقش من خلالها التعليمات . وضع فى اعتبارك أن المتطوعين الذين على دراية هم الأفضل . كما أن هذه الاجتماعات سوف تساعدك على القيام بأفضل عمل ممكن .

**احرص** على حضور الدورات التدريبية الضرورية . واسأل عن هذه الدورات قبل أن تقرر المشاركة ، وكن مستعداً لتعلم ما هو ضرورى .

**كن** مسئولاً . احضر فى الموعد المحدد ، وتمسك بالتزاماتك . فإن الناس سوف تعتمد عليك .

**لا** تتوقع أن تبدأ من أعلى . فإنه يجب عليك أن تعمل ، وتثبت جدارتك قبل أن يتم تكليفك بمسئولية أكبر .

**لا** تعتقد أن العمل التطوعى يجب أن يكون جهداً جماعياً . فإن بامكانك أن تبدأ ببرنامج التطوع الخاص بك ، وتقوم به فى الوقت الذى تحدده أنت .

**توقع** أن تحصل على بعض المتعة الشخصية ، والرضا عن الذات نتيجة الخبرات التى تحصل عليها من خلال العمل التطوعى .



## فى دار العبادة

- إن كل العقائد الدينية تحث على خدمة الآخرين . اعرف ما هى الفرص المتاحة فى دار العبادة ، ثم شارك بها . فإذا لم تكن دار العبادة توفر بالفعل هذه الفرص من أجل أن يشارك الشباب فى خدمة المجتمع ، اشرع فى الإعداد لنشاط ما . كما أنه يمكنك أن تقترح هدفاً من أجل دار العبادة : ليشترك كل الشباب ، والأطفال بدءاً من الأطفال فى سن الخامسة فى عمل تطوعى واحد على الأقل كل عام . **ملحوظة** :

تكون الأنشطة التطوعية فعالة عندما يدعمها تفكير موجه . بعبارة أخرى ، افعل ذلك ـ ثم فكر فى الأمر ، وتحدث عنه ، وقرر ما تعلمته منه ، واكتشف إذا كنت تود أن تقوم به بشكل مختلف فى المرة المقبلة أم لا

- إن دور العبادة تطالب أعضاءها دائماً بتبرعات نقدية ، ويقدم كل منزل ( غالباً الوالدان ) تبرعاً واحداً . قدم اقتراحاً بأن تقوم دار العبادة فى المنطقة التى تسكن بها بطلب مثل هذه التبرعات من الشباب سواء من مصروفهم أو من أجورهم .
- اشرع فى إعداد ( أو انضم إلى ) برنامج مساعدة الصديق ، وهى طريقة لخدمة من هم فى نفس سنك . فإن الأطفال والمراهقين دائماً ما يلجأون لبعضهم البعض لحل مشكلاتهم . وهذه هى الطريقة التى تبدأ بها خدمة الأقران .

## تطبيق القيم فى الواقع

**يجتمع أحد المسئولين فى إحدى المدارس الثانوية ، وهو " جوش رووت " أسبوعياً مع طالب يدعى " جو " عمره ١٢ عامًا حيث يتنزهان أو يسبحان معاً وذلك يعد جزءاً من العمل التطوعى الذى تنظمه الجمعية التى ينتمى إليها " أوليفيت لوثيران " فى " مينابوليس " بولاية " مينيسوتا " . فإن " جوش " يعرف أن عمله التطوعى يساعد المجتمع ، ولكنه أيضاً يعترف بأنه يقوم بهذا العمل لأسباب أنانية جدًا . أنا أساعدك ، وأنت تساعدنى ـ فإن ذلك يمنحنى شعوراً بالنشوة والفرح .**




إن العمل التطوعى يكون أكثر متعة عندما تقوم به مع صديق ، أو مع مجموعة أصدقاء . قم بإشراك أحد الأصدقاء فى العمل التطوعى الذى تقوم به الأسرة ، أو انضم أو اعمل على إقامة ناد لتقديم الخدمات مع أصدقائك فى المدرسة ، أو فى دار العبادة . أو اتصل بإحدى المؤسسات الاجتماعية أو الوطنية . فإنك سوف تستمتع ، وسوف تدعم صداقاتك ، وتشعر بالرضا ، وهو الأمر الذى قد يكون نتيجة لمحاولة تحقيق أهداف مهمة سوياً .

لمزيد من المعلومات والاقتراحات الخاصة بخدمة الآخرين ، انظر القيمة رقم ٢٦ ، والقيمة رقم ٢٧ .

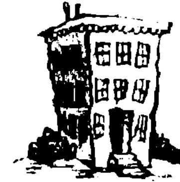
**القيمة رقم ١٠**

٥٥ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# الأمن

**أن تشعر بالأمان فى البيت ، وفى المدرسة ، وفى المنطقة التى تسكن بها .**



## فى البيت

### ضع خططاً لتحقيق أمن وسلامة الأسرة .

اعقد اجتماعات أسرية لمناقشة طرق الحفاظ على أمن وسلامة الأسرة داخل المنزل . وفيما يلى خمسة موضوعات ينبغى عليك طرحها للمناقشة :

١. ما القواعد التى تضعها أسرتك داخل المنزل ، والتى تتعلق بالرد على الهاتف ، وفتح الباب للأشخاص الغرباء ، وقضاء الوقت بمفردك فى المنزل ، واستخدام الأجهزة ، ومشاهدة التلفاز ، واستخدام الإنترنت ؟ ( اعملوا معاً لوضع قواعد يتسنى لكل فرد أن يتفهمها ويتعلمها ، ويوافق على اتباعها والالتزام بها ) .

٢. ماذا تفعل فى حالة نشوب حريق ؟ ( اطلب مساعدة إدارة الدفاع المدنى المحلى . وقم بعمل تدريبات للأسرة على الإجراءات الواجب اتباعها فى هذه الحالات ) .

٣. ماذا تفعل فى حالات الطوارئ الأخرى ؟ ( قم بوضع أرقام هواتف الخدمات العاجلة والطوارئ بجوار الهاتف ، واحرص على أن تكون أرقامًا حديثة . على

سبيل **المثال** : النجدة ، والمطافى ، ومركز علاج السموم ، ومركز إنقاذ حالات الانتحار ، وطبيب الأسرة ، والطبيب البيطرى الخاص بالأسرة ) .

٤. ماذا تفعل فى حالة حدوث كارثة ـ كفيضان ، أو عاصفة ، أو إعصار ، أو زلزال ، أو ما إلى ذلك ؟ ( اتصل بأقرب فرع محلى للهلال الأحمر ، واطلب نسخاً من المطبوعات الإرشادية التى توضح كيفية التعامل مع الكوارث بما فيها " خطة أسرتك لمواجهة الكارثة " و " مواد الإغاثة والإسعافات الخاصة بأسرتك " ) .

٥. إذا كانت أسرتك تمتلك أسلحة نارية ( بنادق ، أو مسدسات ، أو رشاشات ) اتبع إجراءات الأمن ، والسلامة التى يضعها المجلس القومى لمنع الجريمة :

- تأكد من أن كل الأسلحة النارية تم تخزينها بشكل آمن / غير معبأة بالطلقات ، والزناد مغلق ، وتم وضعها فى حقيبة آمنة ، ومغلقة بإحكام ، أو فى الصندوق المخصص للمسدس ، وتم الاحتفاظ بالذخيرة فى حقيبة منفصلة ، ومغلقة . قم بتخزين المفاتيح بعيداً عن متناول يد الأطفال ، وبعيداً عن الأسلحة والذخيرة ، وداوم على الفحص المتكرر للتأكد من سلامة إجراءات التخزين .
- تأكد من أن جميع أفراد الأسرة تم تدريبهم على كيفية اتباع إجراءات الأمان عند استعمال الأسلحة النارية . وحافظ على إعادة هذا التدريب على الأقل مرة كل عام .

## حقيقة :

### إن وجود سلاح نارى فى المنزل لن يجعل أسرتك فى أمان تام !

إن الاحتفاظ بسلاح نارى يزيد ٤٣ مرة من احتمالية قتل أحد أفراد الأسرة ، أو أحد الأصدقاء بدلاً من ان يساعد فى منع جريمه . إن وجود سلاح نارى فى المنزل يزيد من فرص حدوث جريمة القتل العمد فى المنزل . كما أنه يضاعف خمس مرات من فرص حدوث جريمة الانتحار .

ففى كل يوم يقتل ١٦ طفلاً ومراهقاً فى الولايات المتحدة بواسطة الأسلحة النارية سواء كانت تلك الحالات قتل عمد ، أو جرائم انتحار ، أو حوادث . كما أنه يصاب ما لا يقل عن ٥٠ طفلاً ومراهقاً .

لذلك فإن أفضل طريقة للحفاظ على أمن وسلامة أسرتك هى ألا تحتفظ فى منزلك بسلاح نارى .

- قم بالعمل على تعليم الأطفال صغار السن ما ينبغى عليهم إذا ما وجدوا سلاحاً نارياً أو أى سلاح آخر : **توقف ولا تلمس شيئاً ، اذهب ، وأخبر شخصاً راشداً تثق فيه .**

## اجعل من بيتك منزلاً آمناً من أجل جيرانك .

اسأل والديك إذا ما كانا يودان المشاركة فى برنامج " ماكجراف " للحفاظ على أمن المنزل ؟ إن هذا البرنامج الوطنى يقوم بالاعتماد على المنازل المجاورة كمصدر رئيسى لمساعدة الأطفال الذين يتم تهديهم أو إيذاؤهم . وتقوم المنازل المشاركة فى هذا البرنامج بتعليق لافتة مكتوب عليها " مشتركون فى برنامج ماكجراف " . لمزيد من المعلومات ، اتصل بـ

**برامج " ماكجراف " لسلامة وأمن المنزل**

المركز القومى لمنع الجريمة
1000 Connecticut Avenue, NW, 13 th floor
Washington . DC 20036
(202) 466-4272
**www.ncpc.org**

حتى لو لم يكن منزلك مشتركاً فى برنامج " ماكجراف " فإنه لا يزال من الممكن أن يكون منزلاً آمناً ـ ويساعد ويرحب بالأطفال .

## تحدث مع والديك عن مخاوفك واهتماماتك .

هل هناك شيء ما يخيفك فى المنزل ، أو فى الحى الذى تقطنه ، أو فى المدرسة ، أو فى مكان آخر تذهب إليه ؟ هل حدث شيء ما جعلك تشعر بالقلق أو الخوف ؟ أخبر والديك ، واطلب منهما المساعدة والمشورة . فعندما تحيا فى خوف ، تتضاءل احتمالية قيامك بمجازفات مأمونة العواقب . جرب أشياء أخرى جديدة ، واعمل على تقديم مساهمات إيجابية .



**مهم :** إذا لم تشعر بالأمان فى بيتك ومع أسرتك ، أخبرٍ أحد المدرسين ، أو الإخصائى النفسى فى المدرسة ، أو قائد جماعة الشباب ، أو واعظاً دينياً ، أو أى شخص راشد آخر تعرفه وتثق فيه . فإذا لم تجد أى شخص ، اتصل على الخط الساخن .

**الخط الساخن الخاص بإساءة معاملة الطفل فى الولايات المتحدة**
1-800-4-A-child ( 1-800-422-4453 )

**الخط الساخن الوطنى الخاص بالعنف الداخلى**
1-800-799- SAFE ( 1-800-799-7233 )

**الخطوط الساخنة الوطنية الخاصة بطوارئ الشباب**
1-800-HIT-HOME ( 1-800-488-4663 )
( 1-800-999-9999 )



# فى المدرسة

- قم مع فصلك أو ناديك بجولة تفقدية للأمن حول المدرسة . حدد الأماكن أو النقاط التى تجعلك تشعر بعدم الأمان . استنبط أفكاراً جديدة لتغيير هذه النقاط حتى يشعر الجميع بالأمان ، وقدم هذه الأفكار إلى مدير مدرستك .
- قم بإجراء دراسة على طلاب مدرستك لتعرف ما الذى يفكرون فيه بشأن أمن وسلامة المدرسة . أين يشعرون بالأمان ، ولماذا ؟ وأين لا يشعرون بالأمان ولماذا ؟ وما الأشياء التى حدثت بالتحديد ، وجعلتهم يشعرون بعدم الأمان ؟ ما أفكارهم لجعل المدرسة أكثر أمناً ؟ قدم نتائج البحث وأفكار الطلاب إلى مدير المدرسة ، أو إلى مجلس إدارة المدرسة . واسألهم عن المساعدة التى تستطيع تقديمها لتطبيق بعض من هذه الأفكار .
- اشرع فى إقامة مركز حل لغز الجرائم فى مدرستك ـ ما هو المكان الذى يستطيع أن يبلغ فيه الطلاب عن الجرائم ، وغيرها من الأنشطة المشبوهة التى يشاهدونها دون ذكر أسمائهم ؟ أبلغ قسم الشرطة الذى تتبع له ، أو مجلس منع الجريمة بشأن مركز حل لغز الجرائم . فإنهم يستطيعون جمع الأدلة بشكل منتظم ، وتتبع المزيد من المعلومات .
- اعمل مع فصلك ، وناديك ، ومدرسيك ، وإدارتك ، ومجتمعك على جعل مدرستك أكثر أمناً بالنسبة للجميع . على سبيل المثال : اعقد معرضاً للأمن ، ادع زملاءك لعقد مسابقة لرسم ملصقات تعبر عن نبذ العنف ، أو ادعهم للاشتراك فى مسابقة للعدو تحت شعار مناهضة العنف ؟ واطلب أن يكون هناك ضابط شرطة متواجد فى مدرستك أثناء اليوم الدراسى ، وأثناء الاحتفالات التى تقيمها المدرسة .

## حقيقة :

### إذا كنت تشعر بعدم الأمان فى مدرستك ، فإنك لست بمفردك !

فطبقاً للدراسة التى تم إجراؤها عام ١٩٩٦ ، فإن ٢٩٪ من طلاب المدارس الثانوية يعرفون شخصاً قد قام بإحضار سلاح معه إلى المدرسة ، ١٩ ٪ يعترفون بوجود عصابات فى مدارسهم ، ١٢ ٪ من الطلاب يشعرون بعدم الأمان فى مدارسهم .

ووفقاً لنتائج الدراسة التى تم إجراؤها عام ١٩٩٥ ، فقد قال ١٠ ٪ من طلاب المدارس الثانوية إنهم كانوا يحضرون سلاحاً ( سكيناً أو بندقية أو عصا ) معهم إلى المدرسة فى الثلاثين يوماً الأخيرة . كما قام ٨ ٪ من الطلاب بالإبلاغ بأنهم قد تم تهديدهم ، أو أصيبوا بأحد الأسلحة داخل المدرسة ، وأبلغ خمسة بالمائة من الطلاب أنهم اضطروا للتغيب عن المدرسة على الأقل ليوم واحد ؛ وذلك لأنهم كانوا يشعرون بعدم الأمان فى المدرسة ، أو أثناء الذهاب من وإلى المدرسة .

- شجع والديك وغيرهما من الأشخاص الراشدين على المشاركة فى المدارس ، وخصوصاً إذا كنت لا تشعر بالأمان فى المدرسة فإن هذا سوف يمنح أولياء الأمور معرفة مسبقة بأسباب حدوث ذلك . انظر القيمة رقم ٦ .
- اعمل على إقامة برنامج الصديق الوسيط ، وذلك حتى يتمكن الطلاب من مساعدة بعضهم البعض فى حل النزاعات بشكل سلمى . انظر القيمة رقم ٣٦ .
- شجع مدرستك على الالتزام بسياسة حازمة تجاه الأسلحة والعنف والتحرش ، والحوادث العرقية . اعمل على إيجاد طريقة يتسنى للطلاب من خلالها الإبلاغ عندما ينتهك آخرون هذه القواعد دون الحاجة إلى ذكر أسمائهم

### تطبيق القيم فى الواقع

**تستغل مدرسة " تى . سى . ويليامز " الثانوية فى "الإسكندرية " بولاية " فيرجينيا " أولياء الأمور وكبار السن كمراقبين عند البوابة ، وتنتهج سياسة حازمة تجاه الأسلحة والمخدرات ، وقد قلت حالات الفصل من المدرسة إلى أقل من ٤٠ ٪ منذ اتباع هذه السياسة .**

**بعد أن لقى طالبان مصرعهما فى مدرسة " ريزيدا " الثانوية بـ " لوس أنجلوس " بولاية " كاليفورنيا " ، قامت مجموعة من الطلاب بإطلاق حملة أطلقوا عليها " نزع السلاح " . ولقد كانت**

رسالتهم بسيطة : وهى أن الطلاب الذين يحملون أسلحة ، ويحضرونها إلى المدرسة ليسوا أصدقاء . وقد قام الطلاب بنشر هذه الرسالة فى المدارس الإعدادية والابتدائية عن طريق الخطب والعروض الهزلية ، وحلقات النقاش وغيرها . وقد تم القيام بهذه الحملة لنزع السلاح فى جميع المدارس فى جميع أنحاء البلاد . ولمزيد من المعلومات أرسل خطاباً مسجلاً إلى دكتور " جاى شافير " على العنوان التالى : Reseda High School , 18230 Kitredge Street,Reseda CA91335 .

أما فى مدرسة " جلين أوكس " الثانوية فى " **باتون روج** " بولاية " **لويزيانا** " فقد قام أولياء الأمور المتطوعون للحفاظ على الأمن بالتجول فى الطرقات ، وبمراقبة الكافتيريا ، وبحضور الأنشطة المدرسية ، وبالاستماع إلى الطلاب الذين يرغبون فى التحدث . وكان هذا البرنامج قد بدأ فى ولاية " إنديانا بوليس " منذ خمسة أعوام ، وظل يستخدم منذ ذلك الحين فى العديد من المدارس الثانوية . لمزيد من المعلومات اتصل على : Security Dads, Inc. 4015 Par Drive , Indinapolis, 46268 هاتف رقم : 2345-226 ( 317 )



## فى مجتمعك

- إن الأحياء التى يهتم فيها سكانها ببعضهم البعض ، هى الأحياء الأكثر أمناً . احرص على معرفة جيرانك . قم بدورك لتجعل من الحى الذى تقطنه مكاناً يعرف سكانه بعضهم البعض ، ويراعون بعضهم البعض ، ويهتمون بمصالح بعضهم البعض . انظر القيمة رقم ٤ .
- قم مع مجموعة من الجيران بجولات سنوية لتفقد أحوال الحى الذى تقطنونه . ابحث عن مساحات من الأراضى ، أو مبان مهجورة ، وسيارات ، ومعدات ، وشوارع تفتقر إلى الإضاءة . ونقاط تقاطع الطرق والأرصفة ، والحارات ، والقمامة ، وأماكن اللعب العامة التى توجد فى أماكن متطرفة تصعب رؤيتها ، وعلامات التخريب ( كالنوافذ المكسورة ، والحوائط المتسخة ) ، وأى شيء آخر تهتم به . اعمل على تنظيف ما يمكنك أن تنظفه . ثم أبلغ جيرانك بالمشكلات أو الممتلكات التى تسبب إزعاجاً ، أو أبلغ الشرطة ، أو إدارة الأشغال العامة ، أو هيئة استعلامات المجتمع ، أو خدمة المرافق .

## تطبيق القيم فى الواقع

**قام سكان أحد الأحياء داخل مدينة " شيكاغو " بـ " إلينوى " ـ يقودهم مدير مدرسة ابتدائية سابق ـ بالعمل سوياً لتلبية الاحتياجات الأمنية فى هذا الحى . فقد التحقوا بقوات لطرد الجيران غير المرغوب فى وجودهم ، والذين يشتركون فى أنشطة غير مشروعة ، ولتحويل المساحات المهجورة إلى ملاعب يتم الإشراف عليها ، وتنظيم برنامج ما قبل المدرسة ، والبدء فى إقامة البرنامج الترفيهى بعد انتهاء اليوم الدراسى من أجل الأطفال والآباء .**

**عندما خطط " بول أولروج " لبرنامج " الليل الآمن " فى " ويسكونسن " من أجل مجتمعه ، ركّز على اكتساب القيم . إن برنامج " الليل الآمن " يعد برنامجاً منتشراً فى شتى أنحاء الولاية ، وقد بدأ بمبادرة قام بها أحد المواطنين لمواجهة العنف فى المدن الكبرى . وقد أقام " أولروج " العديد من الاحتفالات بمناسبة تنفيذ برنامج الليل الآمن ، وذلك لتحقيق التواصل بين الأجيال ، ودعم الإحساس بالاهتمام بالمجتمع .**

- اختر مشكلة تتعلق بالأمن وتثير اهتماماً ، ثم اعمل على المشاركة فى مساعدة مجتمعك . **على سبيل المثال** : يمكنك أن تدرب الآخرين على الوقاية من نشوب النيران ، واستخدام حزام الأمان ، أو خوذة الأمان ، أو الانتباه أثناء القيادة ، أو عدم إدمان المخدرات ، أو الكحوليات ، أو المحافظة على أمن المنزل ، أو الوقاية من السموم ، أو الوقاية من أخطار شبكة الإنترنت ، أو تدريبهم على خدمات الطوارئ المتاحة فى مجتمعك . أو يمكنك التركيز على كيفية منع وقوع الجرائم أو الحوادث ، أو الاستعداد ، والوقاية من الكوارث أو يمكنك إعطاء دورة تدريبية لتعليم الأطفال الذين يمكثون فى المنزل بمفردهم وسائل السلامة والأمان .
- اعمل مع مجتمعك على تنظيم حملة لإعادة الأسلحة ، أو استبدالها ، أو إعادة بيعها . فإن الأشخاص بإمكانهم استبدال الأسلحة ( بما فى ذلك الألعاب التى تكون على شكل أسلحة ) مقابل مبالغ مالية ، أو كوبونات من التجار المحليين ، أو كتب ، أو ألعاب غير عنيفة ) .
- احرص على التعرف على ضباط الشرطة الذين يتجولون ( سواء على الأقدام أو بالسيارة ) لتفقد أحوال الأمن فى الحى الذى تسكن فيه ، ولا تتردد فى الاتصال بهم إذا ما شعرت بالخطر . تعلم كيف تبلغ عن احتمال وقوع حوادث عنف . أو تدهور أحوال الأمن فى الحى الذى تقطنه . واكتشف إذا ما كانت إدارة الشرطة تقيم دورات تدريبية عن كيفية منع الجريمة ، أو فى الدفاع عن النفس فإذا كانت توفر هذه الدورات ، اشترك بها .

- انظر حولك لترى ما الذى يحدث للطلاب بعد انتهاء اليوم الدراسى ـ وخصوصاً إذا كانت هناك مدارس تسمح بخروج الطلاب مبكراً سواء كان ظهراً أو قبل الظهر . ما الذى يفعله الأطفال والطلاب حتى يعود والداهم إلى المنزل ؟ هل هناك برامج للرقابة والإشراف على الأطفال الأصغر سناً ؟ هل هناك فرص متاحة أمام المراهقين ، وأمام الطلاب فى مرحلة ما قبل المراهقة للعمل مع الأطفال ، أو مساعدتهم على أداء واجباتهم المنزلية ، أو لحل مشكلات الحى ، أو لتعلم فنون ، أو موسيقى ، أو رياضة ، أو مهارات خاصة بالكمبيوتر ؟ ملحوظة : فى كثير من المناطق ، فإن برامج ما بعد انتهاء اليوم الدراسى يتم إقامتها فى المدارس نفسها ، ويطلق عليها الملاجئ الآمنة ، أو المنارة .
- تحدث عندما تسمع الأشخاص الراشدين يلقون باللوم على المراهقين ، ويتهمونهم بأنهم السبب فى حدوث كل أنواع الجرائم . حيث إنه فى الواقع ، يتم إدانة خمسة مراهقين فقط بين ١٠٠٠ مراهق يتم القبض عليهم لاتهامهم بارتكاب جرائم عنف كل عام . كما أن هناك الكثير من المراهقين الذين يعملون على منع وقوع الجريمة فى مجتمعاتهم .
- انضم إلى برنامج الشباب لمحاربة الجريمة . وابحث الأمر مع إدارة الشرطة المحلية لترى إذا ما كان هناك برنامج لمحاربة الجريمة فى الحى الذى تقطنه أم لا . أو اشترك فى أحد البرامج القومية التالية .

**المراهقون والجريمة والمجتمع Teens, Crime, And The Community**

c/o National Crime Prevention Council
**www.nationaltcc.org**

**مراقبة جرائم الشباب الأمريكى Youth Crime Watch OF America**

9200 South Dadeland Boulevard Suite 417
Miami , FL 33156
( 305 ) 670-2409
**www.ycwa.org**

- اعمل مع والديك وجيرانك على البدء فى إقامة برنامج حراسة للحى ، واتصل بإدارة الشرطة المحلية ، أو بإدارات المدينة لتعرف كيفية إقامة ذلك البرنامج . أو أشرك جيرانك فى البرنامج القومى للحراسة الليلية ، لمزيد من المعلومات عن البرنامج القومى للحراسة الليلية ، اتصل بـ :

**الجمعية الوطنية لحراسة المدينة National Association of Town Watch**

Po Box 303
Wynnewood, pA 19096
1-800-648-3688
**www.nationaltownwatch.org**

# لا تكن ضحية : ١٢ طريقة لتجنب الجريمة

يمثل المراهقون الغالبية العظمى من ضحايا الجرائم . فإن عدد ضحايا جرائم العنف من المراهقين يماثل ضعف عدد الأشخاص الراشدين . اتبع الخطوات التالية لتقلل من تعرضك للمخاطر .

١. بقدر الإمكان ، احرص على الخروج مع صديق أو جماعة . وحاول ألا تذهب إلى الأماكن بمفردك وخصوصاً ليلاً . ابق بعيداً عن الأماكن النائية ، والتى تفتقر إلى الإضاءة . احترس طوال الوقت مما يحيط بك .

٢. اجعل شخصاً تثق فيه على دراية بالمكان الذى تتواجد به ، وبالموعد الذى سوف تعود فيه إلى المنزل . أخبر أحد والديك أو أحد الأجداد ، أو شقيقتك الكبرى ، أو شقيقك الأكبر ، أو صديقاً مقرباً لك ، أو جاراً يمكنك الاعتماد عليه .

٣. ثق بحواسك . فإذا لم تشعر بالارتياح تجاه موقف ما ، ابتعد ، واطلب المساعدة .

٤. احتفظ دائماً بنقود فى جيبك من أجل إجراء أى مكالمة هاتفية طارئة .

٥. احتفظ بكيس نقودك ، أو بمحفظتك بالقرب منك . احتفظ بالأشياء القيمة أمام بصرك . أو ضعها فى حقيبة سيارتك ، وأغلقها ، أو احتفظ بها فى خزانتك بالمدرسة وأغلقها جيداً ، أو اترك نقودك فى المنزل .

٦. لا تركب السيارة ، أو تذهب إلى المنزل مع أشخاص غرباء ، أو مع أشخاص تعرفت عليهم مؤخراً .

٧. لا تحاول تجربة المخدرات أو الكحوليات .

٨. ارتد الملابس والأحذية التى تساعدك ، وتسمح لك بالركض إذا ما اضطررت لذلك .

٩. أغلق الأبواب ، والنوافذ جيدا حتى أثناء النهار . ولا تفتح الباب لشخص غريب . وإذا كنت تسافر بالسيارة ، احرص أيضاً على إغلاق باب السيارة جيداً .

١٠. لا تبح بأية معلومات شخصية ( اسمك ، عنوانك ... إلخ ) عبر الهاتف ، أو على شبكة الإنترنت . ولا تخبر أى شخص أبداً بأنك وحدك فى المنزل .

١١. لا تعط أى شخص مفاتيح منزلك ، أو تدع أى شخص ينسخ تلك المفاتيح حتى أصدقائك .

١٢. بلغ عند وقوع أية جرائم مباشرة ، أو عند الاشتباه فى وقوع جريمة . وإذا ما كنت ضحية أو إحدى الضحايا ، فإن أفضل ما يمكنك أن تفعله هو أن تبلغ على الفور . أخبر شخصاً راشداً يمكنه مساعدتك . اتصل بالشرطة ، أو اذهب مباشرة إلى قسم الشرطة .



## فى دار العبادة

- تحدث مع القادة من الشباب والراشدين عن كيفية تحويل دار العبادة إلى مكان آمن بالنسبة للشباب . على سبيل المثال : وضع قواعد أساسية واضحة عما هو مسموح به ، وما هو غير مسموح به بين الشباب والقادة الراشدين . واعرف ما الذى سوف يتم عمله إذا ما تم انتهاك هذه القواعد .
- اعمل على تنظيم أنشطة بعد انتهاء اليوم الدراسى لأطفال الحى ، وذلك حتى يكون لديهم مكان آمن يذهبون إليه . واعمل أيضاً على تنظيم أنشطة بعد انتهاء اليوم الدراسى للمراهقين أيضاً ؛ فإن معظم جرائم العنف بين الشباب يتم ارتكابها ما بين الساعة الثالثة والسادسة مساءً . واعمل على أن يظل الأطفال بعيدين عن الشارع وعن المشكلات .
- علم الأطفال الأصغر سناً فى دار العبادة الوعى باحتياطات الأمان ، واحترام قواعد الطريق .



## مع أصدقائك

- عندما تذهب إلى أماكن غير مألوفة ، ادع أصدقاءك للذهاب معك حتى لا تكون بمفردك .
- إذا ما وجه إليك شخص لا تعرفه جيداً الدعوة بالخروج معه : اقترح فى البداية موعداً جماعيًّا ، أو اقض معه الوقت فى الأماكن العامة ، وذلك حتى تتأكد من أنه شخص محترم ومسئول .
- تدربوا سوياً على قواعد الطريق . وراقبوا بعضكم البعض . ولا تكيدوا أو تتحدوا بعضكم البعض للقيام بمخاطرات غير مأمونة العواقب . وأبرموا اتفاقاً سوياً على أن تظلوا بمأمن ، وأن تساعدوا بعضكم البعض على اتخاذ خيارات جيدة .

# الضوابط والتوقعات

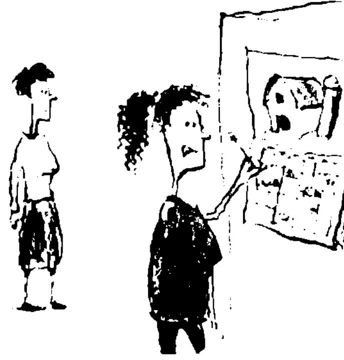
إن هذه القيم تتعلق بما هو مسموح به ، وما هو غير مسموح به من الناحية السلوكية . فإنها تتعلق بالقواعد والعقوبات ، وبالأشخاص الراشدين الذين يهتمون بدرجة كبيرة تجعلهم يحرصون على اتباع تلك القواعد . كما أنها تتعلق بالأشخاص الذين يحفزونك ويشجعونك على بذل أقصى جهد لديك ، وأن تثق بنفسك .

**إن قيم الضوابط والتوقعات هى :**

١١ . الضوابط الأسرية
١٢ . الضوابط المدرسية
١٣ . ضوابط المنطقة السكنية
١٤ . الأشخاص الراشدون كمثل عليا
١٥ . التأثير الايجابى للأقران
١٦ . الآمال الكبرى

**القيمة رقم ١١**

٤٣ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# الضوابط الأسرية

**تضع أسرتك قواعد وعقوبات واضحة لسلوكياتك ، كما تراقب أيضاً الأماكن التى تتواجد فيها .**



## فى البيت

### انظر إلى الجانب الإيجابى .

الحدود المسموح بها ، والقواعد والعقوبات ... من هذا الذى يريدها ؟ إلا أننا فى الواقع بحاجة إليها . فإن الحياة بدون هذه الضوابط تصبح فوضى . فإنها ترشدنا إلى اتخاذ القرارات الجيدة . وتوفر لنا نظاماً لحياتنا . حاول التفكير فى الضوابط الأسرية كجوانب إيجابية أكثر منها سلبية . ولك الحق فى أن تشعر بالسعادة إذا ما كان والداك يهتمان بك بشكل كبير ، فإن بعض الآباء لا يفعلون ذلك .

### اعرف الضوابط التى تضعها أسرتك .

إذا لم تكن تعلم الضوابط التى تضعها أسرتك ؛ اسأل والديك إلى أى وقت يمكنك أن تظل مستيقظاً . وأين تستطيع أن تذهب ، وما المكان الذى لا يمكنك الذهاب إليه .

ومع من ؟ وما السلوكيات المسموح بها ، والسلوكيات غير المسموح بها ؟ فينبغى أن تكون الضوابط **واضحة ومحددة وثابتة ومتطورة بشكل مناسب** ، بمعنى آخر :

- ينبغى أن تكون الضوابط موجزة ومحددة . فكلما أصبحت الضوابط أكثر تعقيداً تزايدت نسبة حدوث اضطراب ، وتزايدت فرص وجود جدل وحدوث أخطاء .
- ينبغى أن يتفق الوالدان ويحددان سوياً الضوابط والعقوبات ( فإن هذا يجعل من عبارات مثل " انتظر حتى يعود والدك " أو " انتظر حتى تعرف والدتك ما حدث " غير ضرورية . كما أنها تعنى أيضاً أنك لا تستطيع أن تخدع أحد الوالدين على حساب الآخر ) .
- لا ينبغى أن تكون الضوابط المفروضة على مراهق يناهز من العمر سبعة عشر عاماً هى نفس الضوابط المفروضة على طفل فى السابعة من عمره ( وذلك على الرغم من أن المراهق ذا السبعة عشر عاماً لا يزال بحاجة إلى ضوابط أيضاً ) .
- ينبغى أن يعرف كل فرد ، ويتفهم ما هو متوقع منه .

اسأل ما الذى يحدث إذا ما تجاهلت قاعدة ما ، أو انتهكت قاعدة ما . فإن العقوبات ينبغى أن تكون **منطقية وعادلة** .

وبمجرد أن تحصل على الإجابات التى تحتاجها ، فكر فيها لبعض الوقت . هل تستطيع أن تحترم وتتقبل الضوابط التى وضعتها أسرتك ؟ لماذا أو لم لا ؟ أخبر والديك عن حقيقة شعورك ، وعن السبب ، ثم استمع إلى وجهة نظرهما . وإذا كان باستطاعتك أن تقترح بدائل أخرى . فإن والديك قد يحاولان تجربة هذه البدائل التى تقترحها .

اسأل إذا كان يمكنكم العمل سوياً كأسرة واحدة لتحديد الضوابط والقواعد والعقوبات فعندما تكون جزءاً من هذه العملية ، يمكنك مناقشة القواعد التى تبدو غير عادلة ، وأن تقترح العقوبات التى تبدو عادلة .

**ملحوظة** : لقد تم بناء هذا على افتراض مسبق بأنك ووالديك يمكنكم التحدث معاً . فإذا لم تستطع ، انظر القيمة رقم ٢ ، واعمل على اكتساب تلك القيمة أولاً .

## حقيقة :

### يحتاج المراهقون إلى مزيد من الضوابط الأسرية !

طبقاً لدراسة موسعة تم إجراؤها مؤخراً على ما يزيد عن ٢١٨ ألف طالب فى المراحل بين الصف السادس الابتدائى والأول الثانوى ، فإن ٥٣ ٪ يقولون إن لديهم إما مساحة كافية من الحرية ، أو مساحة كبيرة من الحرية ، كما أن ٣٥ ٪ من الطلاب يقرون بأحقية الوالدين فى الحد من العنف ، أو المواد التى تحتوى على العنف ، وتذاع فى التلفاز . كما أبدى ٣٠ ٪ رغبتهم فى وضع قيود على استخدام المراهقين للإنترنت .

وفى دراسة أخرى تم إجراؤها على ٦٠٠ مراهق تتراوح أعمارهم ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة . فقد شعر ٤٩ ٪ من المراهقين أن الغالبية العظمى من المراهقين فى مثل عمرهم بحاجة إلى مزيد من الانتباه ، والإرشاد من جانب الأشخاص الراشدين .

## اكتسب الحرية التى تتمناها .

هناك دائماً فجوة واسعة بين ما يريد أن يفعله المراهقون ، وما يسمح به آباؤهم . فإذا كنت تتجادل كثيراً مع والديك ، فإن هذا يتعلق بهذه المساحة من الحرية . فإنك تريد مزيدًا من الحرية مما يجعل والديك يشعران بالقلق والخوف . ولكن من وجهة نظرك أنت فهناك بالخارج عالم واسع ورائع وملىء بالأشياء التي لا تستطيع الانتظار حتى تحصل عليها . ومن وجهة نظرهم ، فإن هناك بالخارج عالمًا كبيرًا وسيئًا مليئًا بأشياء من الممكن أن تؤذيك ، أو حتى تقتلك . فإنك تدفع وهما يجذبان . وأنت تتمرد وهما يحاولان منعك بكل قوة .

فإذا لم تكن متمردا إلى حد ما ، فإنك لن تكون مراهقاً . ولكن هناك طريقة أفضل للحصول على مزيد من الحرية ، وهى عن طريق اكتسابها . فإن هناك صلة مباشرة ووثيقة فى عقول الوالدين بين الحرية والثقة . فكلما زادت ثقتهم بك حصلت ( أو قد تحصل ) على مزيد من الحرية . وكلما قلت ثقتهم بك ، قلت مساحة الحرية التى يمنحونك إياها .

فكيف تستطيع أن تبنى الثقة لدى والديك ؟ كن مسئولاً أميناً . فكر قبل أن تتصرف ، وتقدم على أى عمل أن تفى بوعودك . قم بأداء الفرض المنزلى دون أن يذكرك أحد . قم بالمهام المكلف بها دون أن يخبرك أحد . واجعل والديك على علم بما يحدث

فى حياتك ، وفى مدرستك ، ومع أصدقائك ، وفى المجتمع . فكر فى أشياء أخرى يمكنك القيام بها ، وتكون محل تقدير وإعجاب من جانب والديك . أثبت لهما أنك تستطيع أن تتعامل مع الحرية التى تتوق للحصول عليها .

## فن التفاوض :

## ٥ طرق لنيل مزيد من الحرية

إذا كنت شخصاً مسئولاً وأهلاً للثقة ، فينبغى أن تكون فى موقع يسمح لك بالتفاوض لنيل مزيد من الحرية . وفيما يلى خمس طرق لتحقيق ذلك :

١. **اعقد اجتماعاً مع والديك** . حدد موعداً يناسب الجميع . وخطط لأن تحضر مبكراً بضع دقائق .

٢. **اختر مكاناً هادئاً ومريحاً** . فإذا كان المنزل دائماً مشغولاً ، ويعج بالضوضاء . فكر فى عقد الاجتماع فى متنزه ، أو أثناء التجول ، أو ابحث عن طاولة خالية فى مطعم مفضل .

٣. **جهز جدول أعمال خاص بالاجتماع مسبقاً** . دون بعض النقاط التى تخطط لإثارتها فى الاجتماع . وإلا فإنك قد لا تتذكر بعضاً من النقاط التى تود قولها ، أو قد تشتت الموضوعات الجانبية ذهنك . لذلك فإن إعداد جدول أعمال سوف يجعلك لا تحيد عن الموضوعات المقررة .

٤. **قم بدورك لتجعل الاجتماع إيجابياً وفعالاً ورسمياً ومهذباً** . فالاجتماع لا ينبغى أن يؤخذ على محمل غير جاد . كن واضحاً بشأن ما تريد ، وأنصت إلى ما يقوله والداك . وحاول أن تصل إلى اتفاق يتضمن ما الذى تريده ، وما يرغب والداك فى منحك إياه .

٥. **إذا لم تنجح فى البداية ، فلا تصب بالإحباط** . وخصوصاً إذا كانت هذه المحاولة تمثل المحاولة الأولى لك فى التفاوض مع والديك ، فإنك قد تصاب بالارتباك . أما إذا لم

يتبع فى الصفحة التالية ...

يسفر الاجتماع عن شيء ، اقترح أن يتم تأجيل الاجتماع ، واستكماله بعد أسبوع ، أو ما إلى ذلك . وأظهر أفضل سلوك لديك لحين عقد الاجتماع مرة أخرى .

إن الأمر قد يبدو كما لو لم تكن حراً ، وليس لك حقوق ، ولا تملك الحق فى الاستمتاع ، وكما لو أن والديك لا يثقان فيك ويريدان التحكم فى كل مظاهر ونواحى حياتك الخاصة . إلا أنك قد تكون مبالغاً أو ربما يتسم والداك بالصرامة الشديدة . وفى كلتا الحالتين ، فإن الأمر لن يطول كثيراً ، ففى النهاية فسوف تغادر المنزل . إن جزءًا مما يحاول والداك أن يعلماك إياه هو مهارات النجاح عندما تكون بمفردك . كما أنك يمكنك أن تمنحهما بعض الثناء على نواياهما الحسنة .

## أخبروا بعضكم البعض بالأماكن التى تتواجدون بها .

لعله من المنطقى بالنسبة للوالدين أن يرغبا فى معرفة أين أنت ، والعكس صحيح . فإذا ما خرج والداك ذات مساء ، فإنه ينبغى عليهما أن يخبراك عن المكان الذى سوف يتواجدان به ، وكيف تستطيع الوصول إليهما فى حالة الضرورة . فإن هذا يخلق شعوراً جيداً ، ويعد سلوكاً محترماً .

إذا لم تكتشف أسرتك بعد طريقة مناسبة لكل فرد ليبلغ عن الأماكن التى يتواجد بها ، فكروا فى بعض المقترحات سوياً . **على سبيل المثال :**

- علق لوحة لكتابة الرسائل عليها على باب المطبخ ( أو أى باب آخر يستخدمه الجميع بشكل دائم ) . واستخدم هذه اللوحة لكتابة رسائل لبعضكم البعض ( ذهبت إلى " بين " وسوف أعود وقت العشاء " ، أو " ذهبت لبروفة المسرحية - وقد أتأخر . وسوف يوصلنى والد " يولاندا " إلى المنزل " ) .
- أحضر رزنامة بها مساحات خالية للكتابة عليها ، ثم علقها فى مكان بحيث يستطيع الجميع رؤيتها . واجعل كل فرد فى الأسرة يبدأ كل أسبوع بتدوين المعلومات الخاصة بالأماكن التى سوف يذهبون إليها ومتى . **ملحوظة :** إن هذا الأمر سوف يمنح أسرتك الفرصة لتحديد جداول المواعيد المتعارضة ، وحل المشكلة مقدماً .

- أحضر لكل فرد من أفراد الأسرة هاتفاً جوالاً . ( إذا كنت تعمل فى وظيفة لبعض الوقت ، اعرض أن تدفع ثمنًا أو جزءًا من ثمن هاتفك الجوال ، وذلك لأنك غالباً سوف تستخدمه للتحدث مع أصدقائك ) .

أو استنبط أفكاراً تتناسب مع ظروف أسرتك . واستمر فى تجربة أفكار مختلفة حتى تجد فكرة تناسب جميع أفراد الأسرة .

### تطبيق القيم فى الواقع

**عندما رأى أحد الآباء فى " مورهيد " بولاية " مينيسوتا " كتيب القيم الذى كان يوزع على جميع سكان المنطقة ، قام باختيار ملحوظة خاصة بالقيمة التى تؤكد على مراقبة الوالدين . فقد كان ابنه الذى يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً دائم الشكوى من أن والده يبالغ فى حمايته ، وذلك لأنه كان يريد أن يعرف دائماً المكان الذى كان يتواجد به . فأخذ الأب الكتيب قائلاً : " أرأيت يا بنى ؟ حتى المجتمع يعتقد أنه يجب على أن أعرف أين أنت . فإن كل فرد فى المجتمع يدرك أهمية علم الآباء بالأماكن التى يتواجد بها أطفالهم " .**

## أخبر والديك قبل أن يسألاك .

إذا كان والداك يثيران غضبك بطرح أسئلة مثل أين أنت ذاهب ، ومع من ، ولِمَ ، وكم المدة التى ستقضيها ، أخبرهما بذلك . امنحهما المعلومات التى يريدانها قبل أن يسألاك . **ملحوظة** : اجعل تلك المعلومات على شكل طلب . فبدلاً من أن تقول : " سوف أذهب إلى السينما مع " تام " لمشاهدة حفلة الساعة الثامنة ، وبعد ذلك سوف نتناول العشاء سوياً ، وسوف أعود عند منتصف الليل " . فحاول أن تقول : " إننى أود أن أذهب إلى السينما مع " تام " لحضور حفلة الساعة الثامنة ثم نتناول الطعام سوياً ، وأعود عند منتصف الليل ، فهل لديك مانع ؟ " ، فعندئذ سوف يمنحك والداك الإذن بالخروج . فهذه الطريقة سوف تعم بالفائدة على الجميع . فإن والديك سوف يشعران بأنهما كريمان حيث سيسمحان لك بالخروج . كما أنك سوف تخرج مع صديقك .



## فى المدرسة

اسأل مدرساً إذا كان بالإمكان طرح موضوع الضوابط الأسرية للنقاش داخل الفصل . وها هى بعض الأسئلة لتبدأ بها :

- ما بعض الضوابط أو القواعد التى تتبعونها داخل أسرتك ؟
- هل هذه القواعد معقولة ؟ أم صارمة جدًا ؟ أم متساهلة ؟
- إلى أى مدى سوف تكون حياتك أفضل إذا لم يضع والداك تلك الضوابط ؟ وإلى أى مدى سوف تكون أسوأ ؟
- ما الذى تقوله لصديق يختلف مع والديه كثيراً وبشدة فيما يتعلق بالضوابط ؟

إذا كنت قد تعلمت شيئاً شيقاً من هذه المناقشة . أشرك والديك فيما تعلمت .



## فى مجتمعك

- إذا ما شاهدت الأطفال الأصغر سناً فى الحى الذى تقطنه يفعلون أشياء مخالفة للضوابط ، أخبرهم بأنك سوف تخبر والديهم ، ثم افعل ذلك .
- اطلب من المركز الاجتماعى أن يرعى حلقات نقاش من أجل الآباء والمراهقين تتعلق بالضوابط الأسرية . ووجه الدعوة إلى مرشدى الأسرة ؛ أو أى خبراء آخرين لتقديم وتوجيه المناقشات .
- صمم وثيقة يوقع عليها أفراد الأسرة متعهدين بأن يجعلوا بعضهم البعض على علم بأماكن تواجدهم . ويمكنك أن تستخدم هذه الطريقة داخل أسرتك ، ولكن لا تتوقف عند هذا الحد . اعرض هذه الوثيقة فى اجتماع مع الجيران ، أو مع أفراد المجتمع الذى تعيش به ، واحرص على طبع نسخ من هذه الوثيقة ، ومنحها لكل من يريدها . ( ملحوظة : إن هذا قد يكون مناسباً وملائماً لحلقة نقاش خاصة بالضوابط الأسرية ) .

## وثيقة الأماكن التى يتواجد بها أفراد الأسرة

نتعهد نحن أفراد أسرة ____________ بأن نجعل بعضنا البعض على دراية تامة بالأماكن التى نتواجد بها طوال الوقت . وهذا يعنى أن نخبر أحد الأشخاص فى الأسرة بـ :

١) المكان الذى سوف نتواجد به
٢) اسم الشخص الذى سوف نكون معه
٣) رقم الهاتف الذى نستطيع أن نتصل به
٤) متى سوف نعود إلى المنزل

التاريخ ____________________

التوقيع __________________ __________________
__________________ __________________
__________________ __________________



## فى دار العبادة

اجعل الضوابط عنواناً رئيسياً لاجتماع لجنة الشباب القادم . فإنك قد تتحدث عما تقوله القواعد الدينية عن الضوابط ، والنظام داخل المنزل . وكذلك الضوابط والقواعد الشائعة فى أسركم ، وكيف يمكنكم وضع ضوابط لأنفسكم .




- احترموا الضوابط التى تضعها أسرة كل فرد منكم .
- تحدثوا سوياً فيما يتعلق بالضوابط الأسرية والقواعد ، وأوجه العقاب . والأفضل إذا رغب الطرفان ، اعقد اجتماعاً لأسرتك مع أسرة أحد أصدقائك لمناقشة الضوابط والقواعد وأوجه العقاب . وتشاركوا فى الخبرات ، وتعلموا من بعضكم البعض .
- العب مع أحد أصدقائك ، أو مع مجموعة صغيرة من أصدقائك لعبة " فى أى عمر ... ؟ " تخيل أن لديك أطفالاً . ثم تخيل فى أى عمر سوف تسمح لأطفالك أن يؤدوا أياً من الأشياء التالية ... إذا ما سمحت لهم . ( فعندما تضع نفسك مكان والديك ، فإن الأمور سوف تختلف قليلاً ) .

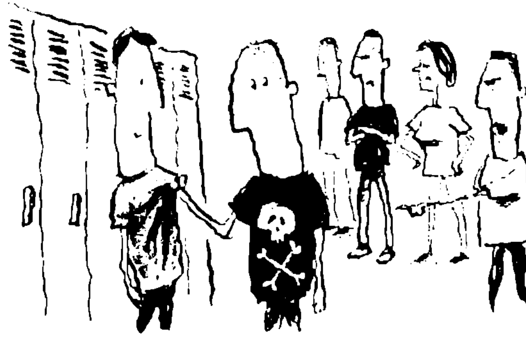
**فى أى عمر قد أسمح لطفلى بأن ...**

... يضع مساحيق تجميل ؟
... يعمل لبعض الوقت أثناء العام الدراسى ؟
... يدخن ؟
... يثقب أذنه ؟
... يرسم وشماً ؟
... يشترى سيارة ؟
... يبدأ فى الخروج بمفرده ؟
... يخرج بانتظام ؟
... يمكث خارج المنزل حتى منتصف الليل أثناء العطلات الأسبوعية ؟
... لا يُفرض عليه حظر للخروج ؟
... يستأجر غرفة فى فندق ؟
... يذهب إلى الحفلات ؟
... يذهب للتسوق ؟
... يصبغ شعره ؟

... يختار ملابسه ؟
... يمكث بالمنزل وحيداً عندما يكون والداه خارج المدينة ؟
... يذهب فى معسكر مع أصدقائه أثناء عطلة نهاية الأسبوع ؟
... يذهب إلى السينما بمفرده ؟
... يذهب فى جولة مع أحد الأصدقاء ؟

## القيمة رقم ١٢

يمتلك ٤٦ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الضوابط المدرسية

**أن تضع مدرستك قواعد وعقوبات سلوكية واضحة .**



## فى البيت

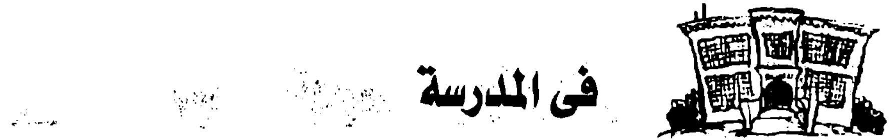
- إذا ما كانت مدرستك تقوم بنشر لائحة تعليمات خاصة بالطلاب ، احرص على إحضار نسخة إلى المنزل ، حتى يتسنى لوالديك قراءتها أو لتقرءوها سوياً .
- تحدث مع والديك عما تتضمنه الضوابط المدرسية . هل تلك الضوابط واضحة ودقيقة وثابتة ومناسبة ؟ وهل هناك أيًا من تلك الضوابط لا توافق عليها أو لا تفهمها ؟ وهل تلك الضوابط تشبه أم تختلف عن الضوابط التى تضعها أسرتك ؟
- اذا كان هناك اختلاف بين الضوابط المدرسية والضوابط الأسرية ، فتحدث فى هذا الشأن ، وحاول إيجاد طريقة للتوفيق بين هذا الاختلاف . فإن هذا الاختلاف قد لا يمثل مشكلة كبيرة . أما إذا كان اختلافاً جوهرياً فاعمل على مقابلة مدير المدرسة والتحدث معه . واعرض عليه المشكلة بهدوء ، وقدم الحلول المقترحة . أما إذا كان الخلاف يتعلق باعتقاد دينى ، تحدث أولاً مع الواعظ الدينى لتعرف كيف كان يتم حل هذا النوع من الخلاف فى الماضى . أما إذا كان هذا الخلاف يتعلق باعتقاد شخصى ، فكر جيداً فى أهمية هذا الاعتقاد بالنسبة لك ، وما إذا كان يستحق القتال من أجله أم لا . **على سبيل المثال** : تضع مدرستك قاعدة تتعلق بارتداء القمصان المطبوع عليها كلمات معينة . بينما تؤمن أنت ووالداك أن هذه القاعدة

مخالفة ، وتنتهك حقوقك الدستورية الخاصة بحرية إبداء الرأى . هل ترغب فى أن يتم إيقافك أو فصلك أو رسوبك ، أو اللجوء إلى القضاء بسبب هذا الموضوع ؟ أم هل تستطيع إيجاد طريقة أخرى تمارس بها حرية التعبير عن الرأى ؟ **ملحوظة** : اختر المعارك التى تخوضها بعناية ، وقيم النتائج المتوقعة قبل أن تبدأ تلك المعارك .

- شجع والديك على التطوع ، والمشاركة فى مدرستك ( انظر القيمة رقم ٦ ) . أو إذا لم يتمكن والداك من المشاركة ، شجعهما وحثهما على زيارة المدرسة . وذلك حتى يشاهدا بأنفسهما الضوابط التى تضعها مدرستك ، وهل يحترمها الطلاب أم لا .
- أخبر والديك عندما تشعر بالضغط لانتهاك قاعدة مدرسية ، واطلب منهما الدعم والمساندة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تشجع جماعة التواصل بين أولياء الأمور بمدرسة " مارجريت " الثانوية فى " سانت بينيلد " ب " سانت لويس بارك " بولاية " مينيسوتا " أولياء أمور الطلاب على التواصل مع بعضهم البعض ، والتعاون فيما يتعلق بالقواعد والضوابط التى تقرها المدرسة . وقد وافق الآباء الذين ينتمون إلى تلك الجماعة على التواصل عن طريق الهاتف فيما يخص أنشطة الطلاب ، وعلى رعاية حفلات الطلاب ، وعلى استضافة ومساندة الأنشطة الخالية من استخدام المواد الكيمائية ، وقم تم وضع أسماء الأعضاء من الآباء فى دليل الطالب .**




## رحب بالحدود المدرسية

إن لديك كل الحق فى الالتحاق بمدرسة تكون فيها الحدود واضحة ومناسبة ومحترمة من قبل الجميع . فالمدرسة التى بها حدود هى مدرسة يشعر فيها الطلاب بحرية التعلم . والمدرسة التى بلا حدود ـ أو التى يتم فيها تجاهل الحدود أو انتهاكها ـ يحتل فيها التعليم مرتبة الثانية بعد محاولة العيش فيها بأمان . فإذا كنت تعتقد أن حدود مدرستك تتسم بالغباء أو الإهانة أو القسوة ، ففكر فى إيجاد بدائل لها .

## تطبيق القيم فى الواقع

**كونت مدرسة " سويت ويتر هاى " فى "ناشونال سيتى" بـ"كاليفورنيا" مجموعة عمل لدعم احترام الحدود المدرسية ـ وقد أوضحت المجموعة ـ وهى من طلاب المرحلة الثانوية ـ قواعد السلوك للطلاب الجدد ، وكذلك تحدثوا عن التصادم بين المدرسين والطلاب . وقد تحسن جميع الطلاب وتعرض القليل منهم فقط للعقاب من قبل المدير .**

## اعرف الضوابط التى تقرها مدرستك .

إذا ما كانت مدرستك تقوم بنشر لائحة تعليمات خاصة بالطلاب احرص على قراءتها . هذا بالإضافة إلى التعليمات المعتادة والتى تتعلق بمتطلبات الدراسة والتخرج والإجازات ، والأنشطة الطلابية . كما أن الكتيب ينبغى أيضاً أن يحتوى على معلومات واضحة ومحددة عن قيم المدرسة ، والسلوك الطلابى والضوابط ( إجراءات الحفاظ على النظام ) . افحص ما يلى لترى ما إذا كانت لائحة مدرستك تقوم بتغطية هذه النواحى ( وأى نواحى أخرى تنطبق على مدرستك ) :

- حالات الغياب ( بعذر / بدون عذر )
- تناول الكحوليات أو المخدرات الأخرى ، أو إحضار متعلقات شخصية إلى المدرسة
- المظهر ( الملبس ، والشعر )
- العنف
- الحضور والتغيب عن الفصل
- أماكن إنتظار السيارات
- العدوانية / التهديدات
- الأنشطة الإضافية / الأنشطة التى تتم تحت رعاية المدرسة
- العراك
- النشاط العصابى / تكوين عصابة
- الواجب المنزلى
- استخدام شبكة الإنترنت
- التسكع
- السرقة الأدبية
- عدم الاحترام / التلفظ بألفاظ نابية

- الغش / عدم الأمانة
- العقاب البدنى
- عدم طاعة السلطة / عدم الاحترام
- تدمير الأثاث المدرسى / تدمير الممتلكات العامة
- الاحتجاز فى المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسى
- السلوك غير المنظم / التعرض للخطر
- التفرقة فى المعاملة
- التمرد / المخاطرة
- الأدوات المزعجة ( الكاسيت المحمول والألعاب النارية ... إلخ )
- الأجهزة الإلكترونية ( الهاتف المحمول ، والمسجلات الشخصية ... إلخ )
- الفصل من المدرسة
- الأفعال المخلة بالآداب العامة
- العنصرية / التعبير عن آراء أو معتقدات غير مقبولة
- التحرش الجنسى
- التدخين / إدمان التبغ
- السرقة .
- إرجاء الثواب
- التأخر
- الإيذاء اللفظى
- السلوك الذى يتسم بالعنف
- الأسلحة ( البنادق والسكاكين ... إلخ )

إذا لم تشمل لائحة مدرستك على تلك الجوانب ـ أو إذا كانت تقوم بتغطيتها بشكل ضعيف دون نقاط محددة ، وبلغة لا يمكن فهمها ، ولم تعد مستخدمة ، فإنه يجب حينئذ تغييرها ، اسأل مدير مدرستك إذا كان هناك شخص ما يخطط لوضع لائحة تعليمات جديدة فى المستقبل القريب وإذا كان هناك أشخاص يضعون مثل هذه الضوابط ، اسأله أيضاً إذا ما كان بإمكان الطلاب المشاركة فى اللجنة القائمة على هذا التغيير . وتقديم إسهاماتهم . أو ربما يكون هذا الأمر من اختصاص اتحاد الطلاب ، أو نادى المدرسة حيث يمكنهم القيام به بمساعدة ومشورة الإدارة . **ملحوظة :** ألق نظرة على اللوائح والتعليمات الأخرى الخاصة بالطلاب . اتصل بالمدارس التى تقع فى المدينة ، أو الولاية التى تقيم بها ، أو تصفح مواقعها عبر شبكة الإنترنت . استخدم محرك البحث لإيجاد " دليل الطالب " ثم ابحث عن صفحة المراجع ( على شبكة الإنترنت ) .



**مهم : إذا كنت ملتحقاً بمدرسة لا تُحترم فيها القواعد ، اترك تلك المدرسة إذا كان الأمر ممكناً ، أو ابحث إمكانية نقلك إلى مدرسة أخرى فى المنطقة التى تقطن بها حيث تتوافر ظروف أفضل . وإذا كانت أسرتك تستطيع تحمل نفقات المدرسة الخاصة . اكتشف إذا ما كان هذا الخيار متاحًا أمامك أم لا . فإن المدارس الخاصة . التى ترتبط بمعتقدات دينية معينة تكون دائماً أقل تكلفة من المدارس الخاصة غير الدينية ( الدنيوية ) . وإذا كانت أسرتك تنتمى إلى دار العبادة فبإمكانك أن تتقدم للحصول على منحة دراسية أو هبة أو منحة دراسية مخفضة . وابحث إمكانية الانتفاع بالبرامج الدراسية المستقلة ، والدراسة عن طريق المراسلة ، والمدارس المرخصة ، واستخدام السندات ( وهى السندات الضريبية أو الحوافز الأخرى التى تمنح للأسر التى يتعلم أطفالها فى مدارس خاصة ) ، أو إمكانية الانضمام المبكر للجامعة . ولا تستلم !**

## احترم الضوابط التى تقرها مدرستك .

إذا ما بدت بعض الضوابط المدرسية غير ملائمة ، فلا تتجاهلها فحسب . بل تحدث مع مدرسيك أو مدير المدرسة ، أو اتحاد الطلاب بشأن تغيير تلك الضوابط .

إذا ما شاهدت شخصاً ينتهك قاعدة تقرها المدرسة ، افعل شيئاً حيال ذلك ، ولا تقف مكتوف الأيدى . فيمكنك أن تتدخل بشكل شخصى أو تبلغ أحد المدرسين ، أو أحد الإداريين بهذا الانتهاك للقواعد ، ولكن هذا يعتمد على الظروف المحيطة بالموقف . أو استغل أحد الأصدقاء كوسيط لحل تلك الانتهاكات للضوابط المدرسية . انظر القيمة رقم ٣٦ .

كن قدوة ونموذجاً للطلاب الآخرين . فإن التأثير الإيجابى للأقران من الممكن أن يكون ذا قوة تأثير كبيرة . وخصوصاً إذا ما كنت قائداً للطلاب ، فإن اتباع القواعد المدرسية يعد إحدى مسئولياتك . أما إذا لم تكن قائداً للطلاب ، فإنك لا تزال تستطيع أن تتصرف كفرد . استخدم الفطرة السليمة والأخلاق الحميدة . كما أن فن التعامل من الممكن أن يساعد على خلق مناخ مدرسى يحترم فيه الجميع الضوابط ، والقواعد التى تقرها المدرسة .

# ٣ نصيحة لفن تعامل الطلاب داخل الفصل

**ينبغي على الطلاب أن ...**

... ينصتوا إلى مدرسهم

... يفكروا قبل أن يتحدثوا

... ينظفوا الأماكن التى يتواجدون بها

... يذهبوا إلى الفصل وهم مستعدون

... يرفعوا أيديهم عند الرغبة فى التحدث

... يحترموا أفكار الآخرين

... يثنوا على بعضهم البعض

... يخلعوا قبعاتهم داخل الفصل

... يخاطبوا زملاءهم ومدرسيهم بحب واحترام

... لا يتعاركوا ولا يستخدموا أيديهم وأرجلهم فى الشجار

... يقولوا " من فضلك " و " شكراً " و " معذرة " و " أنا آسف "

... يعملوا بجهد واهتمام داخل الفصل ، حتى لو كانوا مضطرين للتظاهر باهتمامهم بموضوع أو عمل ما

... يتحدثوا مباشرة إلى الشخص الذى يختلفون معه بدلاً من أن يتحدثوا مع أى شخص آخر

... يعبروا عن مشاعر الاستياء بطريقة أخرى غير الغضب

... يتذكروا أن المدرسين لديهم مشاعر أيضاً

**ينبغي عليهم ألا ...**

... يعتدوا على الآخرين

... يكونوا عدوانيين سواء بالألفاظ أو عن طريق الإيذاء البدنى

يتبع فى الصفحة التالية ...

... يتحرشوا بزملائهم

... يتجاهلوا طلباً معقولاً

... يتحدثوا أثناء تحدث أحد المدرسين أو أحد الزملاء

... يأخذوا ممتلكات شخص ما دون أن يستأذنوه

... يغتابوا أحدًا أو ينشروا الشائعات عنه

... يحطوا من قدر الآخرين حتى يشعروا بالهدوء

... يتدخلوا فى تعليم بعضهم البعض

... يتصرفوا بملل أو يناموا داخل الفصل

... يصدروا تعليقات خارجة خاصة بقدرات أو بمظهر أو بخلفية أو بأسرة ، أو بالميراث الأخلاقى ، أو الأصل العرقى لأحد الأشخاص

... يضغطوا على الآخرين ، ويرغموهم على ارتكاب أفعال دنيئة وضارة وغير قانونية

... يكون لديهم سلوك سلبى

... يصدروا أصواتاً غير لائقة عن عمد

... يستخدموا الطباشير ليصدر صوتاً حاداً

## اعمل على وضع ضوابط أكثر صرامة ، إذا كان هذا ما تحتاج إليه مدرستك .

اعمل على تكوين لجنة من الطلاب الآخرين الذين يشاركونك نفس شعورك . ثم ابحث عن شخص ناضج ، ليكن مدرساً ، أو مدرباً ، أو الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة بحيث يرغب فى العمل معكم ليكون راعياً . ثم اعملوا على وضع قائمة بالمشكلات فى مدرستكم ( **على سبيل المثال** : الغش ، السرقة ، العراك ، الأسلحة ، المخدرات ، التحرش الجنسى ، التفرقة العنصرية ، التهرب من الدراسة ، تسكع الطلاب فى الردهات ، التلفظ بألفاظ نابية ، العدوانية ) ، ثم فكروا سوياً فى وضع حدود وعقوبات لتلك المشكلات عند حدوث انتهاكات لتلك الضوابط . نقح القائمتين ، ولخص عملك على شكل لائحة سلوكية خاصة بمدرستك . ثم قدمها إلى مدير المدرسة ، واطلب منه تقييمه لهذا العمل . ثم تعاونوا معاً لإصدار النسخة النهائية . وتأكد من أنها واضحة ومحددة قدر الإمكان ، ولتجعلها صفحة واحدة إذا أمكن . ثم أرسل نسخًا إلى الآباء وعلق هذه القواعد على جدران مدرستك .

هل مدرستك عبارة عن **حرم مغلق** ؟ بمعنى آخر هل يجب على الطلاب أن يظلوا داخل هذا الحرم أثناء اليوم الدراسى بأكمله ؟ أم هل مدرستك عبارة عن **حرم مفتوح** ، بمعنى أنه مسموح للطلاب بأن يغادروا الحرم المدرسى أثناء وقت الغداء وأوقات الفراغ ؟ فإذا كانت مدرستك عبارة عن حرم مفتوح ، اعمل على إغلاقها . ( افعل ذلك مع جماعة من الأصدقاء ، ويفضل أن تكون جماعة **كبيرة** ، وذلك حتى لا تكون معروفاً جداً أثناء هذا العمل ) إن غلق الحرم المدرسى يساعد على تقوية الضوابط المدرسية . كما أنه يعد أحد إجراءات الأمن الفعالة وغير المكلفة التى تستطيع المدرسة القيام بها .

## حقيقة :

### إن المراهقين فى حاجة إلى ضوابط مدرسية أكثر صرامة !

وفقاً لدراسة تم إجراؤها مؤخراً على مستوى أكثر من ١٣٠٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية ، فإن ٧٩ ٪ من الطلاب يقولون بأنهم سوف يتعلمون بشكل أفضل إذا ما أرغمتهم المدارس على الحضور فى الوقت المحدد ، وإتمام الواجب المنزلى . ويقول سبعة طلاب من كل عشرة طلاب من طلاب المدارس العامة إن هناك الكثير جداً من الطلاب المزعجين فى فصولهم ، وأن نقل هؤلاء الطلاب من الفصول المنتظمة سوف يساعدهم على التعلم بشكل أفضل . كما أن نصف عدد المراهقين الذين خضعوا للدراسة يقولون إن المخدرات والعنف تعد مشكلات خطرة فى مدارسهم .

وفى دراسة أخرى تم إجراؤها على أكثر من ٢١٨ ألف طالب فى المراحل من الصف السادس الابتدائى وحتى الأول الثانوى ، فإن ٥٨ ٪ من الطلاب يؤمنون بأن المسئولين داخل المدارس ينبغى أن يكون لديهم الحق فى البحث داخل أدراج الطلاب عن وجود مخدرات ، أو أسلحة دون إذن . كما أن ٧٥ ٪ من الطلاب يعتقدون بأن المدارس ينبغى أن تمنع ارتداء الملابس التى تحمل شعار العصابات .



## فى مجتمعك

- هل الضوابط المدرسية ثابتة فى جميع المدارس ؟ فعندما يستمع جميع الطلاب إلى نفس الرسالة ، يكون الأمر أيسر ، وذلك بغض النظر عن المدرسة التى يذهبون إليها . اعرف الضوابط التى تضعها المدارس المختلفة فى الحى الذى تسكن به . وشجع المدارس على أن تتواصل مع بعضها البعض ، وتتعاون معاً فيما يتعلق بالضوابط والقواعد .
- اكتب مقالاً فى الجريدة التى يصدرها مجتمعك عما تتوقعه المدارس من الطلاب . وأورد أمثلة عن كيفية احترام الطلاب للضوابط ، أو القواعد المدرسية .



## فى دار العبادة

- تحدث مع الطلاب الآخرين عن الضوابط التى تضعها المدارس التى تذهبون إليها . فما الضوابط المشتركة ؟ وما الضوابط المختلفة ؟
- هل تضع دار العبادة التى تذهب إليها قواعد سلوكية واضحة وعقوبات ؟ فإذا لم تكن تفعل ذلك ، فلم لا ؟ كما أنك قد تستطيع العمل مع جماعة الشباب لوضع " لائحة تعليمات للطلاب " من أجل دار العبادة التى تذهبون إليها .



## مع أصدقائك

- أبرموا اتفاقاً لمساندة بعضكم البعض فى المدرسة عندما يتولد ضغط لانتهاك الضوابط المدرسية .
- لا تحثوا بعضكم مطلقاً ( أو أى شخص آخر ) لانتهاك الضوابط المدرسية .
- كونوا نموذجاً كجماعة للسلوك المسئول أمام الطلاب الآخرين . وأظهروا احترامكم للضوابط المدرسية .

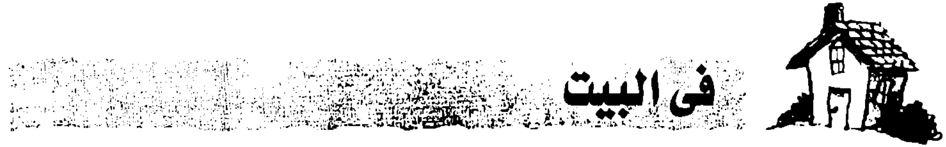
**القيمة رقم ١٣**

٤٦ ٪ من المراهقين الذين
خضعوا للبحث يملكون
هذه القيمة .



# ضوابط المنطقة السكنية

**يحمل جيرانك على عاتقهم مسئولية مراقبة سلوكك .**



## فى البيت

- اسأل والديك عن طبيعة جيرانهم الذين قابلوهم عندما كانوا فى نفس مرحلتك العمرية . هل كانوا يعرفون جيرانهم ؟ وهل كان جيرانهم يعرفونهم ؟ وهل كان الأشخاص الراشدون يراقبون الأطفال ويهتمون بهم ؟ وهل كانوا يتدخلون سواء بالقول أو بالفعل عندما يشاهدون سلوكاً غير ملائم ؟
- اعمل بمفردك وكأسرة على التعرف على جيرانك . فعندما يعرف الناس بعضهم البعض ، تتزايد إمكانية اهتمامهم ببعضهم . انظر القيمه رقم ٤ .



## فى المدرسة

- تحدث مع الطلاب الآخرين عن الضوابط التى يضعها الجيران . هل يفرض جيرانهم ضوابط وقواعد خاصة على سلوكيات الشباب والمراهقين ؟ وكيف يعرفون ؟ وأى من الجيران يلاحظ ويهتم بما يفعلونه ؟ وما شعورهم ( الطلاب ) حيال ذلك ؟
- اعرف واحترم الضوابط التى يفرضها الجيران فى المنطقة التى تقع بها مدرستك . على سبيل المثال : " لا إلقاء للقمامة " و " ممنوع السير فوق الحدائق الخضراء الخاصة بالجيران " و " ممنوع التسكع فى المتلكات الخاصة " و " ممنوع رفع صوت مسجل السيارة بشدة " .



## فى مجتمعك

### كن سعيداً إذا ما كان جيرانك يفرضون ضوابط سلوكية .

من المحتمل أن يكون قد تم تحذيرك بالبقاء بعيداً عن مناطق معينة فى مجتمعك ، وعدم الاقتراب منها . وهى المناطق التى تتزايد فيها معدلات الجريمة ، وتعج شوارعها بالقمامة ، ومحاطة بأسوار من الأسلاك تحرسها كلاب شرسة . وقد يحمل بعض الجيران على عاتقهم مسئولية مراقبة سلوك الأطفال ، ولكن هؤلاء هم القلة التى تتمتع بالشجاعة . بينما يشعر الآخرون بالخوف سواء من الأطفال ، أو من آباء الأطفال ـ ومن بعضهم البعض ( إذا كنت تقطن فى مثل هذا النوع من الأحياء . فإنك تعرف ما مدى سوء ذلك ) .

لا أحد يرغب فى أن يحيا فى منطقة بلا ضوابط . فإننا جميعاً نفضل أن نحيا فى المناطق التى يهتم فيها الجيران ببعضهم البعض . لذلك فإذا ما أظهر جارك تدخلاً فيما لا يعنيه ، أو أخذ يتشاجر معك دائماً على شىء ما ، فحاول ألا تهتم كثيراً . فإن الأمور من الممكن أن تكون أسوأ من ذلك ، وبالنسبة لكثير من المراهقين ، فالأمور تكون أسوأ .

## تطبيق القيم فى الواقع

**" جيف روى " رئيس جمعية " لينوكس لحق الجوار " بشارع " سانت لويس بارك " بولاية " مينيسوتا " هو أحد الجيران الذين يؤمنون بأهمية الضوابط . فعندما قام ثلاثة من المراهقين ذات ليلة بالتلفظ بألفاظ نابية أمامه ، أطلق صيحة لجذب انتباههم ، ثم قال لهم بحزم ، ولكن بهدوء : " إننا لا نتلفظ فى هذا الحى بمثل هذه الألفاظ . ويجب عليكم أن تذهبوا إلى مكان آخر إذا ما كنتم ترغبون التحدث بمثل هذه الألفاظ ، وبمثل هذه الطريقة مرة أخرى " . لقد أظهر للمراهقين من خلال تدخل لم يدم أكثر من ١٠ ثوان أن هناك من يشاهدهم ويهتم لأمرهم ، وأن المجتمع أيضاً لديه قواعد يتوقع منهم أن يتبعوها . إن " روى " يفضل تكوين علاقات مستمرة مع أبناء الجيران ، وذلك لتيسير عملية المحافظة على نظام الشارع . فهو يقول : " انتهز كل فرصة لتجعل الأطفال يشعرون بحبك لهم " ، " قل أهلاً " و " كيف حالك ؟ " . إلا أن الأمر يعد مخاطرة فى بعض الأحيان ، كما أنه يتطلب بعض الجهد . ولكن ليس هناك طريق مختصر لبناء مجتمع ما . فإننا إذا لم نتواصل مع المراهقين اليوم ، فإن الأمر سوف ينقلب علينا ويزعجنا على مر الأجيال .**

## ساعد فى وضع ضوابط وقواعد للحى

وهذه هى بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- اعمل مع أسرتك ومع أسرة ، أو أسرتين أخريين على استضافة حفل فى مكان مفتوح ، أو حفل فى مكان مغلق ، أو حفل البناية من أجل جيرانكم . وتحدث عن الضوابط ، ثم ضع ثلاث قواعد ، أو أكثر يتفق الجميع عليهما . **على سبيل المثال :** احترام الأشخاص والممتلكات ، والإبلاغ عن النشاط المريب ، والإشراف على الأطفال الأقل من ١٦ عاما ، وانتهاء الحفلات فى تمام الساعة الحادية عشرة مساءً ، والتحدث إلى الجيران مباشره فيما يتعلق بالمشكلات والاهتمامات . وتنشر هذه القواعد على شكل نشرة فى صفحة واحدة ، وتوزع على جميع الجيران .
- اعمل على كتابة دليل خاص بالجيران يشتمل على أسماء وعناوين وأرقام هواتف الجيران الذين يرغبون فى المشاركة . ثم قم بطبع نسخ لكل الجيران المشاركين .
- اسأل عن الأماكن التى يفضل أطفال الجيران الذهاب إليها ـ سواء كانت متنزهات ، ومراكز ترفيهية ، وملاعب ـ وذلك لوضع ضوابط من أجل الأطفال والمراهقين . واطلب من جيرانك أن يفعلوا مثل هذا الأمر . **ملحوظة :** إذا ما اشترك الأطفال فى وضع تلك الضوابط ، فإن نسبة احترامهم لتلك الضوابط تكون أكبر .

- اعمل مع منظمة للشباب التى أنت عضو بها ، أو جماعة الجيران ، أو مع حكومة المدينة ، أو مع منظمة الخدمات المحلية على إقامة خط للمساعدة من أجل الأطفال الذين يمكثون بمفردهم بالمنزل بعد عودتهم من المدرسة نظراً لانشغال والديهم . مع الوضع فى الاعتبار أن خط المساعدة يختلف عن الخط الساخن . فالخطوط الساخنة تكون من أجل حالات الطوارئ ـ أما خطوط المساعدة فتكون من أجل الأطفال الذين يرغبون ، أو يحتاجون إلى التحدث إلى شخص ما ـ عن يومهم فى المدرسة ، وعن الواجب المنزلى ، أو إذا ما شعروا بالقلق أو الخوف ، أو إذا ما شعروا فقط بالرغبة فى التحدث مع شخص ما . وابحث إمكانية أن تقوم الحكومة المحلية أو محطة الإذاعة ، أو التلفاز ، أو إحدى المؤسسات برعاية وتمويل مثل هذه الخدمة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**فى " واشنطن " قام المتطوعون بالعمل فى خدمة خط الهاتف الصديق ، وتلقى المكالمات من الأطفال بعد انتهاء اليوم الدراسى . أما فى " بتسبرج " بولاية " بنسلفانيا " قامت جامعة " بتسبرج " برعاية برنامج أطلق عليه " تواصل الأجيال " . ومن خلال هذا البرنامج يتم التوفيق بين الأشخاص الأكبر سناً ، والأطفال الذين يمكثون بمفردهم فى المنزل ؛ حيث يقوم الأشخاص الراشدون بلقاء الأطفال بعد انتهاء اليوم الدراسى سواء بشكل شخصى بالتواصل ، أو عن طريق الهاتف .**

## اجعل حظر التجول ذا معنى .

هناك كثير وكثير من المجتمعات تفرض قيوداً ، وتفرض حظراً للتجول على الأطفال والمراهقين . إلا أن هناك أسباباً منطقية ضد هذا النوع من القيود ( هذا بالإضافة إلى الحقيقة القائلة بأن المراهقين لا يحبون مثل هذه القيود ) **على سبيل المثال** : ينبغى أن يقرر أولياء الأمور أنفسهم ، وليس المشرعون القانونيون متى يعود أطفالهم إلى المنزل ، كما ينبغى أن يتحمل أولياء الأمور ، وليس الشرطة مسئولية التأكد من عودة أطفالهم إلى المنزل فى الوقت المحدد . فإن مثل هذا النوع من القيود يرسخ فى الذهن الصورة السلبية الثابتة للشباب كمثيرين للمشاكل . فإنهم قد يكونون متحاملين على الشباب ، كما أنهم قد ينتهكون حقوق الشباب الدستورية . ولكن عندما يكون هناك مناطق مجاورة لبعضها البعض ، وتفرض قيودًا مختلفة على التجول فإن هذا الأمر يسبب إرباكاً وحيرة .

ورغم ذلك ، فهناك أسباب أخرى فى صالح حظر التجول . **على سبيل المثال** : توفر مثل هذه القيود القواعد الواضحة والمراقبة . كما أنها تمنح أولياء الأمور وسيلة إضافية للحفاظ على أمن أطفالهم ( فالأطفال الذين لا يخرجون إلى الشارع فى وقت متأخر ليلاً يكونون أقل عرضة للجرائم ) . كما أنها تمنح الشرطة وسائل أكثر لمحاربة الجريمة فى مجتمعاتهم .

فى عام ١٩٩٧ قام مجلس رؤساء المدن فى الولايات المتحدة بمعاينة ٣٤٧ مدينة يزيد تعداد سكانها عن ٣٠ ألف نسمة ، وقد اكتشفوا أن ٢٧٢ مدينة ( ٧٠ ٪ من المدن التى تمت معاينتها ) تفرض حظراً للتجول أثناء الليل . وقد أبلغ المسئولون فى تلك المدن أن حظر التجول ليلاً يساعد على خفض معدلات جرائم الأطفال والتغرير بهم ، ويساعد على الحد من العنف الذى تمارسه العصابات ، كما يساعد السكان على الشعور بالأمان .

ولكن فرض مثل هذا الحظر ، ومعاقبة الشباب الذين يخرقون هذا الحظر ليس كافياً ـ وفيما يلى الخطوات التى تبدأ بها : يمكنك أن تبدأ بطاعة وتنفيذ التعليمات الخاصة بحظر التجول فى مجتمعك ( إذا كان يفرض حظراً للتجول ) . وخلاف ذلك ، يمكنك أيضاً أن تعمل مع جيرانك والجمعيات الخيرية ، ومع مدرستك ، ومع منظمات الشباب ، ومع أندية الخدمات الخاصة بالراشدين مثل ( أندية الروتارى ، والليونز ، وغيرها ) ومع حكومة المدينة التى تسكن بها على توفير بدائل للأطفال الذين ليس لديهم ما يفعلونه ، وليس لديهم مكان يذهبون إليه سوى التسكع فى الطرقات .

ماذا عن افتتاح مراكز للمراهقين داخل الأسواق التجارية الكبرى ؟ أو ماذا عن العمل لجعل صالات الألعاب الرياضية فى المدارس الثانوية ، وفى المجتمع ومراكز الإبداع مفتوحة ليلاً من أجل الإشراف على الأنشطة ؟ ( مراكز " فوينكس " و " أريزونا " وساحات لعب كرة السلة ، وغيرها من مرافق الترفيه تظل مفتوحة حتى الساعة الثانية صباحاً . وقد شهدت بعض المناطق انخفاضاً بمقدار ٥٥ ٪ فى معدلات جرائم الأحداث ) . إلا أن " ممارسة كرة السلة ليلاً " تعد مشكلة تثير الكثير من الجدال فى كثير من المجتمعات ، ولكنها قد تكون شيئاً يحتاجه مجتمعك .

## حقيقة :

### إن المراهقين يريدون حظراً للتجول !

وفقاً لدراسة تم إجراؤها على أكثر من ٢١٨ ألف طالب على مستوى البلاد فى المراحل ما بين الصف السادس الابتدائى والأول الثانوى فقد أبدى ٥٠ ٪ من الطلاب موافقتهم ودعمهم لحظر التجول الليلى الذى يفرضه المجتمع على المراهقين .

## ابدأ فى الاهتمام بفرض رقابة على الأطفال الأصغر سناً فى منطقتك السكنية .

- انتبه واهتم لما يحدث فى منطقتك السكنية . واحرص على التعرف على أكثر عدد ممكن من الأطفال . واعرف أسماءهم واجمع معلومات عنهم . وأبد اهتمامك بهم . انظر الطرق الخاصة لإظهار اهتمامك بالأطفال .
- ابدأ فى تكوين جماعة للأطفال الذين يعيشون فى الحى . ثم خطط وأشرف على الأنشطة الخاصة بهم . واحرص على أن تكون صديقاً للطفل الذى يمكث بمفرده فى المنزل عند غياب والديه بأن تتحدث معه عبر الهاتف .
- راقب الأطفال الذين يعيشون فى منطقتك السكنية ، وتدخل عندما تشاهد سلوكاً مخالفاً للضوابط التى تفرضونها . إلا أن ذلك لا يمنحك رخصة لتصدر أوامر لهم . فإن هناك طرقًا أخرى أفضل ...

## ٢٢ طريقة لتصحيح سلوك الأطفال دون أن تكون فظاً أو دون أن تأمرهم

١. **تحدث بنبرة صوت طبيعية .** فلا يوجد شخص يحب أن ينهره أحد . وتحدث بشكل أكثر هدوءاً من المعتاد .

٢. **استخدم الضمير " أنا " بدل من " أنت " . على سبيل المثال :** بدلاً من أن تقول : " لا ينبغى عليكم أن تتنابزوا بالألقاب " ، حاول أن تقول : " إننى أشعر بالحزن

يتبع فى الصفحة التالية ...

عندما تتنابزون بالألقاب مع بعضكم البعض ، وذلك لأن صداقتكم قوية " .

٣. **اقترح بدائل . على سبيل المثال** : " إذا ما تسلقت هذه الشجرة الكبيرة ، فإنك قد تسقط ، وتصاب بالأذى . فلما لا تذهب إلى المتنزه ، ويمكنك أن تتسلق على أحد الأجهزة الرياضية بدلاً من ذلك " .

٤. **اجعل عبارتك بسيطة ومختصرة . على سبيل المثال** : بدلاً من أن تقول : " سامى ، لقد شاهدتك وأنت تلقى بعلبة المياه الغازية على جانب الطريق . التقطها الآن ، وضعها فى سلة المهملات . ولا تكن شخصاً مهملاً " . حاول أن تقول " سامى ... سلة المهملات " .

٥. **ابحث عن شىء إيجابى ، وأثن عليه . على سبيل المثال** : " يا لك من متزلج بارع يا " خوان " ولكن عندما يلعب أطفال عائلة " كيلى " على جانب الطريق ، هل يمكنك أن تلتقط لوح التزلج الخاص بك ، وتحمله حتى تتخطاهم ؟ " .

٦. **قدم خيارات . على سبيل المثال** : " " كيشا " بدلاً من مضايقة " مارسى " وصديقها ، يمكنك إما أن تذهبى إلى المنزل ، أو تساعدينى فى غسيل السيارة . فما الذى تفضلين أن تفعليه ؟ " .

٧. **قم بتكوين علاقة تعاونية . على سبيل المثال** : " " لوثر " إذا ما توقفت عن مضايقة الكلب الذى يملكه مستر " مايكولسكى " فبإمكاننا مشاهدة أحد أفلام الفيديو سوياً " .

٨. **لا تصدر أحكاماً . قدم وصفاً . على سبيل المثال** : بدلاً من أن تقول : " لقد رأيتك يا " تونى " وأنت تدمر صندوق القمامة الخاص بالسيدة " ليبو " . وقد كان ذلك فعلاً حقيراً . والآن فإن كل العبوات والجرائد ملقاة فى عرض الطريق " . حاول أن تقول : " " تونى " إن القمامة الخاصة بالسيدة " ليبو " ملقاة فى عرض الطريق " .

٩. **اشرح الأمر ، ثم دع الأطفال يقررون تصحيح سلوكهم . على سبيل المثال** : " عندما تعبر حديقة مستر " تشان " بدلاً من أن تعبر على الرصيف ، فإنك تطأ الزهور بقدمك " .

١٠. **بدلاً من إقامة حوار يتعلق بالسلوك السلبى ، ويسوده التحدى حاول أن تقيم حواراً متوازناً** . حاولوا القيام بشىء ما ممتع سوياً ( كلعب كرة السلة ، أو طهى الكعك ، أو لعب رياضة ما ) واستغل مثل هذه الفرصة للتحدث .

١١. **لاحظ السلوك الإيجابى** : " " زوى " لقد ساعدت السيدة " رومانو " فى حمل حقائبها عندما سقطت منها . عمل رائع ! "

يتبع فى الصفحة التالية ...

**١٢. أغلق فمك قبل أن تتفوه بأى من العبارات التالية .** ( أو عبارات أخرى تجعل الأطفال يشعرون بالحمق والغباء ، أو يحاولون الدفاع عن أنفسهم أو يشعرون أن هناك أشخاصاً آخرين يسيطرون عليهم ) :

" إنك دائماً ... "
" أنت لا ... مطلقاً "
" لا ينبغى عليك أن ... "
" من الأفضل بالنسبة لك أن ... "
" لقد أخبرتك من قبل أن ... "
" ينبغى عليك أن تعرف أفضل من أن ... "
" لماذا فعلت ذلك ؟ "
" ماذا كنت تعتقد ؟ "
" ماذا بك ؟ "
" لقد ارتكبت فعلاً أحمق " .



## فى دار العبادة

اعمل مع جماعة الشباب التى أنت عضو بها ومع الأعضاء الراشدين على إيجاد أنشطة إشرافية من أجل الأطفال والشباب مع وجود قواعد سلوكية واضحة . كما أن البناية التى تقيم بها قد تستطيع استضافة مركز أو برنامج ليلى من أجل المراهقين .

### تطبيق القيم فى الواقع

**حتى عام ١٩٩٥ ، كان لدى حى " راينشافين " بـ " ممفيس " فى " تينيسى " ـ والذى كان يضم ثلاثمائة منزل ـ الكثير من الأطفال الذين يظلون فى المنزل بمفردهم ، والذين كانوا يهيمون فى الشوارع بعد انتهاء اليوم الدراسى . لذلك فقد عمل كل من " إيستل " و " كوين سميث " على تكوين مجلس شباب " راينشافين " وكان الاجتماع يقام فى دار العبادة الكائنة بالحى ، كما أنهما كانا يقيمان ورش عمل حول بعض الموضوعات الشائكة مثل العصابات ، والوعى الجنسى ، كما أنهما أيضاً كانا يصطحبان الطلاب ويخرجان معهم .**



## مع أصدقائك

كجماعة أصدقاء ضعوا معاً قواعد الأمن والضوضاء ، والمشكلات الأخرى الخاصة بكم كجماعة . واتفقوا على معاملة الأشخاص الراشدين باحترام . دونوا القواعد التى استخلصتموها ، وقدموها إلى مجلس أو رابطة الحى الذى تقيمون به . كما يمكنكم أن تطبعوها وتوزعوها على جيرانكم ، وتعلقوها فى الأماكن العامة .

**القيمة رقم ١٤**

يمتلك ٢٧ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الأشخاص الراشدون كمثل عليا

**يمثل والداك وغيرهما من الأشخاص الراشدين فى حياتك ، مثلاً عليا للسلوك الإيجابى المسئول .**



## فى البيت

### اتخذ مثلاً أعلى .

من الأشخاص الراشدون الذين تعتبرهم بمثابة قدوة لك فى حياتك ؟ فكر فى ثلاثة أشخاص تحترمهم ويثيرون إعجابك . وينبغى أن يشتمل الثلاثة أشخاص على أحد أفراد الأسرة الراشدين ( أحد الوالدين ، أو زوج الأم ، أو زوجة الأب ، أو أحد الأشقاء ، أو الشقيقات الراشدين ، أو الخالة ، أو العم ، أو أحد الأجداد ، أو ابن العم الراشد ) ، وعلى فرد من خارج الأسرة ( مدرس ، أو مدرب ، أو أحد الجيران ، أو صديق للأسرة ، أو قائد جماعة الشباب ) وعلى شخصية عالمية أو قومية ( قائد ، أو كاتب ، أو شخص شهير ، أو شخصية تاريخية ، أو شخص آخر شهير وتذاع أخباره ) . وعليك الآن أن تفكر لماذا يمثل كل فرد من هؤلاء قدوة بالنسبة لك ؟ ولِمَ يثير أو تثير إعجابك ؟ وما السمات المميزة لكل فرد من هؤلاء ؟ وهل تملك هذه السمات أو تود أن تتسم بها فى يوم ما ؟

إذا لم تستطع أن تحدد ثلاثة أشخاص على الأقل كقدوة بالنسبة لك ...

## حاول القيام بشيء ما .

إن كل فرد بحاجة إلى أشخاص يكونون قدوة بالنسبة له . فهؤلاء يحفزوننا على الحلم ، والتخطيط ، ووضع أهداف ، والتطلع إلى المستقبل . فهم يقولون لنا عن طريق حياتهم وإنجازاتهم : " لقد فعلتها ، وكذلك باستطاعتك أنت أيضاً أن تفعلها " . فإذا لم يكن هناك أشخاص يمثلون القدوة لك ؛ ابحث عن هؤلاء الأشخاص . فهم موجودون . وفيما يلى طريقتان لتبدأ بهما :

١. تحدث مع والديك عن الأشخاص الذين يعتبرونهم قدوة ونموذجاً يحتذى به . فمن الشخص الذى كان يثير إعجابهم ، ويحترمونه عندما كانوا مراهقين ؟ ومن الشخص الذى يثير إعجابهم الآن ؟ وهل هناك أى من هؤلاء الأشخاص الذين يثيرون إعجاب والديك قد ترغب فى أن يكون بمثابة القدوة والنموذج لك ؟

٢. اطلب من والديك أن يساعداك على تحديد الأشخاص الذين يستحقون الاحترام ، وأن يتم اتخاذهم كقدوة حسنة . فقد يقومان بقص المقالات من الجرائد والمجلات من أجلك ، أو يخبرانك عن الأشخاص الذين يثيرون إعجابهم أو يعرفانك على أشخاص يعرفونهم .

## حقيقة :

### إذا لم تكن لديك القدوة ، فإنك لست الشخص الوحيد !

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة عشرة ، والسابعة عشرة عن قدوتهم ، والأشخاص الذين يحتذون بهم ، كانت إجابة ٢١ ٪ من هؤلاء الطلاب هى " لا أحد " . وفيما يلى إجابات باقى المراهقين .

**من القدوة ؟ طبقاً لعدد المراهقين ؟**

| | | | |
|---|---|---|---|
| أحد الوالدين | ١٦,٢ ٪ | الممثل | ٤,٧ ٪ |
| أحد الرياضيين | ١٥ ٪ | المعلم | ٣,٢ ٪ |
| أحد رجال الدين | ٦,٨ ٪ | رئيس العمل | ٠,٧ ٪ |
| أحد الموسيقيين | ٦,٤ ٪ | أحد السياسيين | ٠,٣ ٪ |
| الصديق | ٥,٥ ٪ | أحد النشطاء الاجتماعيين | ٠,٢ ٪ |

## اختر مثلك الأعلى بعناية .

لعله من السهل اختيار الأشخاص المشاهير ( الممثلين ، والرياضيين ، ونجوم موسيقى الروك ، ونجوم الراب ، ومقدمى البرامج الحوارية ، وعارضى الأزياء المشاهير ... إلخ ) وذلك لأنهم يظهرون فى كل مكان ( فى الأفلام ، وفى الإذاعة ، وفى التلفاز ، وفى المجلات ، والإعلانات ) . فقبل أن تختار أياً من هؤلاء ، اعرف معلومات أكثر عنهم .

ولا تخدعك الحملات التى تقوم بها وسائل الاعلام للترويج للأشخاص المشاهير كقدوة يحتذى بها . فقد علق الكاتب " جيف والتش " فى مقالة كتبها مؤخراً عن " تايجر وودز " قائلاً : " إذا ما أصبح هذا الفتى قدوة لغيره من الشباب ؛ فإن ذلك يمثل عبوراً مفاجئاً إلى نوعية جديدة من مشترى أدوات ممارسة الجولف " . فعندما يحثك المروجون والمعلنون على أن تكون مثل " مايك " ( أو أن تقتدى ببعض الأشخاص المشاهير ، فإن ما يريدونه حقاً منك هو أن تشترى الأحذية التى يرتدونها ، أو مستحضرات التجميل التى يستعملونها ، أو الملابس التى يرتدونها ، أو الطعام الذى يتناولونه ، أو ما شابه ذلك . كن حريصاً !

علاوة على ذلك ، فإنك قد تكتشف أن أفضل أشخاص تحتذى بهم ، وتتخذهم كقدوة هم الأشخاص الذين تعرفهم . **ملحوظة** : إن القدوة لا يجب أن تكون مثالية . فكل شخص له عيوبه وأخطاؤه . والشخص القدوة هو الشخص الذى يعمل على التغلب على عيوبه ، ويتعلم من أخطائه .

### قيم الأشخاص الذين تتخذهم كقدوة بالنسبة لك

أجب عن الأسئلة التالية وفقاً لكل شخص تعتبره بمثابة القدوة بالنسبة لك . **ملحوظة** : إن الشخص الذى يكون بمثابة القدوة قد يكون شخصاً تعرفه ، أو شخصاً لم تقابله مطلقاً . وقد يكون حياً أو وافته المنية ، أو حتى شخص ما كان يحيا منذ قرون ماضية . وقد تم وضع جميع الأسئلة فى زمن المضارع ؛ ولكن بإمكانك تغييرها إلى الماضى بما يتناسب معك . **على سبيل المثال** : فإن عبارة " شخص ما يقوم بمجازفات مأمونة العواقب " من الممكن أن تصبح " شخص ما قد قام بمجازفات إيجابية مأمونة العواقب " .

يتبع فى الصفحة التالية ...

| هل هذا الشخص ... | نعم | لا | لا أعرف |
|---|---|---|---|
| ١. يلهمك وتستمد أفعالك منه ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢. يحثك على العمل لتصبح فى أفضل حال ـ أن تصبو لتحقيق أحلام كبرى ونجاحات عظيمة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٣. يساعدك على الثقة بذاتك ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٤. ذو تأثير إيجابى عليك وعلى الآخرين ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٥. ذو مبادئ وذو شخصية صالحة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٦. يظهر قيمًا ومعتقدات شخصية صالحة ؟ ( على سبيل المثال : النزاهة ، والأمانة ، والولاء ، والشجاعة ، والرحمة ، وأن يكون أهلاً للثقة وما إلى ذلك ) | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٧. يقوم بمجازفات إيجابية محسوبة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٨. يتصرف بحكمة وبشكل مسئول ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٩. رأيه سديد ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٠. يحيا حياة صحية نظيفة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١١. يحترم ذاته ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٢. يحترم الحياة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٣. يقدر العلم ، ويعرف قيمته ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٤. يهتم بالآخرين ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٥. يسعى لتحقيق المساواة والعدل الاجتماعى ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٦. يعترف بحق المجتمع ، ويخدم الآخرين ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٧. لديه أهداف شخصية قوية ، وله هدف فى الحياة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٨. يعرف كيف يخطط ، وكيف يتخذ قراراته ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |

يتبع فى الصفحة التالية ...

| هل هذا الشخص ... | نعم | لا | لا أعرف |
|---|---|---|---|
| ١٩. قام بأشياء حميدة ونافعة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢٠. يتحمل مسئولية أفعاله وقراراته ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢١. يتغلب على المعوقات والمصاعب ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢٢. يعترف بأخطائه ويتعلم منها ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢٣. يمنحك الأمل فى المستقبل ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢٤. تود أن تصبح مثله فى يوم ما ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢٥. يستحق الاحترام ويثير الإعجاب ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |

**التقييم :** إذا كانت إجابتك هى " نعم " عن جميع الأسئلة ، أو على معظم الأسئلة فإن هذا الشخص يعد بمثابة قدوة صالحة بالنسبة لك . أما إذا كانت إجابتك هى " لا " ، فكر مرة أخرى فيما إذا كان هذا الشخص يمثل قدوة صالحة بالنسبة لك أم لا . أما إذا كانت إجابتك هى " لا أعرف " ، فابحث عن مزيد من الأشخاص قبل أن تقرر .



# فى المدرسة

ناقش مع فصلك أو مع مدرستك السؤال التالى : **هل ينبغى أن ننظر إلى المشاهير كقدوة ومثل ؟** وتدبروا السمات أو السلوكيات التى تجعل من الشخص قدوة ونموذجًا . وفيما يلى بعض المعلومات لتتأملها أثناء تحضيرك لتلك المناقشة :

- لقد كتب " فيليب كوفنات " ذو الخمسة عشر ربيعاً فى مقالة عن القدوة الحسنة قائلاً : " إن الأشخاص المشاهير يريدون الكعكة ويريدون أكلها أيضاً . فإنهم يريدون أن يحبهم الجماهير ، ويعجبون بعملهم ، ولكنهم لا يعتقدون أن الجمهور سوف يشاهد ما يفعلونه ويقلده . إنهم لا يستطيعون الحصول على الاثنين معاً " .

- لا يثق كثير من الناس الآن في رجال السياسة ، أو يهتمون بالشخصيات العامة ( ففي استفتاء تم إجراؤه عام ١٩٩٨ بولاية " مينيسوتا " تمكن ٢٠ ٪ فقط من تذكر أسماء عضوين فقط من مجلس الشيوخ بالولاية بينما لم يتذكر ٥٦٪ أيا من هؤلاء الأعضاء ) . فقد أفقدت الكثير من الفضائح ، والجرائم ، وقضايا الفساد ، والدعاوى القضائية وفضيحة ووترجيت ، ومحاكمة " سيمبسون " والتصريحات الصحفية والكاذبة الثقة في القدوة .
- بعض المشاهير لا يريدون أن يكونوا قدوة . **على سبيل المثال** : فإن " تشارلز باركلي " نجم دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين صرح في إحدى الحملات الإعلانية الخاصة بملابس " نايك " الرياضية قائلاً : " إنني لست قدوة . كما أنهم لا يدفعون لي لأكون قدوة " .
- هناك شخصيات شهيرة أخرى تعتبر الأمر مجاملة . **على سبيل المثال** : فإن " جاكي جوينز كيرس " الحاصل على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأوليمبية قال : " إنني مسرور بكوني نموذجاً يحتذى به الآخرون . كما أنه لشرف لي أن أكون قدوة للآخرين " .
- يستغل بعض المشاهير ثروتهم وتأثيرهم لينتفع الآخرون .

## تطبيق القيم في الواقع

**لقد بدأت " جاكي كيرسي " عام ١٩٨٧ في تأسيس جمعية " جاكي كيرسي " الخيرية ، وذلك للمساعدة في تطوير برامج القيادة في المناطق الحضرية في الولايات المتحدة . وفي عام ١٩٩٧ أصبحت " جاكي " المتحدث الرسمي لما يسمى بـ " التحدي العظيم " وهي حملة تم إعدادها لجمع أفراد يقومون بالعمل التطوعي لمدة مليون ساعة ، ولجمع مليون دولار من أجل الأندية الشبابية بالولايات المتحدة الأمريكية .**

**لقد حث " سان أنطونيو " من خلال جمعية " ديفيد روبنسون " جميع الشخصيات الشهيرة وزوجته " فاليري " على التبرع مؤخراً بخمسة ملايين دولار لبناء مدرسة إعدادية داخلية في " سان أنطونيو " تركز على بناء الشخصية ، وعلى التطور الأخلاقي ، وعلى تحمل المسئولية .**



## فى مجتمعك

- اطلب من الأشخاص الراشدين الآخرين الذين تعرفهم ، وتثق بهم أن يصفوا لك الأشخاص الذين يعتبرونهم قدوة بالنسبة لهم ، والذين أثروا فيهم بشكل إيجابى . فإنك قد ترغب فى معرفة المزيد عن أولئك الأشخاص ، أو تقابلهم إذا كانوا يعيشون بالقرب منك .
- انظر حولك ، إلى جيرانك ، ومجتمعك ، ومنظمة الشباب ، فمن الشخص الذى من الممكن أن يحتذى به ؟ امكث بعض الوقت فى المكتبة ، والقراءة عن الشخصيات البارزة فى التراجم ، وفى الكتب التاريخية ، والمجلات والجرائد والمراجع . **ملحوظة :** ابحث عن الأشخاص الذين يرشدونك ، ويدلونك على الطريق السليم ، وليس عن أشخاص تحبهم ، ويثيرون إعجابك .
- شجع وسائل الإعلام المحلية على عرض قصص عن النماذج الإيجابية التى ينبغى الاقتداء بها .
- ابحث عن شخص يكون مرشداً لك . انظر القيمة رقم ٣ .
- كن نموذجاً وقدوة للأطفال فى الحى الذى تقطن به ، وفى مجتمعك . وكن نموذجاً للسلوك المسئول .

## تطبيق القيم فى الواقع

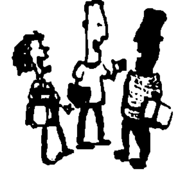
**لقد قامت " آن هوى " التى تناهز من العمر الرابعة والخمسين ، والتى تعمل كمدير قاعدة بيانات بتنظيم حياتها طبقاً لما يناسب المراهقين الشباب ، فإن شقتها الكائنة بـ " سياتل " بـ " واشنطن " مليئة بألعاب الفيديو والمكعبات ، كما أن زملاءها فى العمل يعرفون أنها قد تأخذ إجازة إذا ما كان هناك مراهق بحاجة إلى اهتمامها . كما أن كرمها يتمثل فى أشكال كثيرة بدءاً من فتح أبواب شقتها لأطفال الشوارع الذين هم بحاجة إلى مكان يستظلون بظله ، وحتى استضافة الحفلات الخاصة بالشباب .**

**لقد شجع برنامج إعداد القادة والمثل العليا طلاب المدارس الثانوية على طلب الالتحاق بوظائف فى العلوم والصناعة والحرف الأخرى . وقد تم عرض فرص عمل وعملية القبول بالجامعة ، وفرص للمساعدات المالية على الطلاب . وقد قام الأشخاص الراشدون أيضاً بتقديم النصيحة لهم أثناء انتقالهم من المدرسة الثانوية إلى الجامعة . ويتم تطبيق برنامج إعداد القادة والمثل العليا الآن فى " واشنطن دى سى " و " شيكاغو " و " لوس أنجلوس " ، ولمزيد من المعلومات اتصل بمركز التفوق التعليمى : 140 park street , S.E 2 nd floor, Vienna va 22180; ( 703 ) 448,9062 ، أو تصفح الموقع الإلكترونى التالى : www.cee.org .**



## فى دار العبادة

- حدد ثلاث شخصيات دينية ليكونوا نموذجاً وقدوة بالنسبة لك . ما الذى يجعل منهم قدوة ونموذجاً صالحاً ؟
- ابحث عن القدوة داخل دار العبادة . هل هناك أشخاص راشدون تحترمهم ، ويثيرون إعجابك ؟ احرص على معرفتهم بشكل أفضل .
- اطلب من الواعظ الدينى أن يلقى خطاباً أو خطبة عن القدوة . وقدم مساعدتك عن طريق إجراء استطلاع لرأى الشباب فى دار العبادة للتعرف على الأشخاص الذين يقتدون بهم .
- وجه الدعوة للنماذج الإيجابية فى دار العبادة لإشراك جماعة الشباب ، والتحدث معهم عن قصص حياتهم .
- اعمل على التخطيط للبرامج والمناسبات التى تحدث نوعاً من التواصل بين الأجيال ، وذلك حتى يتسنى للأطفال الحصول على النماذج التى يريدون الاقتداء بها .



## مع أصدقائك

تحدثوا معاً عن الأشخاص الذين يمثلون نموذجاً يحتذى به فى حياة كل منكم . واذكر ثلاثة أسباب جعلت هذا الشخص مثيراً للإعجاب أو بطلاً أو نموذجاً ، أو جديراً باحترامك ، والآن هل هناك شخص تعتبره مثلك الأعلى بشكل عام ؟

**القيمة رقم ١٥**

٦٠ ٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة .



# التأثير الإيجابى للأقران

**يعتبر أفضل أصدقائك نموذجاً للسلوك الإيجابى المسئول ، كما أنهم ذوو تأثير إيجابى عليك . فإنهم يبلون بلاءً حسناً فى المدرسة ، ولا يتبعون عادات سلوكية خطرة كإدمان الكحوليات ، أو غيرها من المخدرات الأخرى .**



## فى البيت

### استرجع علاقتك بأصدقائك القدامى .

يمكنك أن تبدأ هذه الخطوة عن طريق تجميع صور الفصل التى تم التقاطها فى المدرسة الابتدائية ، والكتب السنوية القديمة التى تشتمل على الصور والأنشطة المدرسية ، وألبومات الصور ، والخطابات وأى شيء سوف ينعش ذاكرتك فيما يتعلق بأصدقائك القدامى .

حدد الأشخاص الذين كانوا أصدقاء لك منذ خمس سنوات ، أو منذ عشر سنوات أو أكثر من ذلك . انظر إلى صورهم ، وفكر فى الأصدقاء الذين يثيرون إعجابك . ولماذا كانوا يثيرون إعجابك . وفكر فى الأصدقاء الذين لم يكونوا حقاً أصدقاء ، والذين كانوا يروجون الإشاعات ، ويتحدثون عنك من وراء ظهرك . أو الذين حاولوا أن يرغموك على

فعل أشياء لم ترد القيام بها ( أو لم يكن من المفترض أن تقوم بها ) . ما هو أكثر ما تتذكره عن أصدقائك فى الماضى ؟

إن الهدف من هذا الأمر ليس مجرد تعبير عن الحنين والاشتياق إلى الماضى ( على الرغم من أن التفكير فى الأصدقاء القدامى يعد شيئاً مسلياً ) . ومعتمداً على ما اكتشفته ، قرر وحدد إذا ما كنت قد أحسنت اختيار أصدقائك حتى الآن أم لا . هل يعد سلوك أصدقائك نموذجاً للسلوك المسئول ؟ وهل كان تأثيرهم عليك إيجابياً ؟ فإذا لم تكن قد أحسنت اختيار أصدقائك ، تحدث مع شخص راشد تثق فيه عن الطريقة التى تتمكن بها من أن تحسن اختيار أصدقائك .

## قيِّم صداقاتك الحالية .

فكر فى ثلاثة أو أربعة أشخاص تعتبرهم أفضل أصدقائك ، وهم الأشخاص الذين تقضى معهم معظم الوقت ، وذوو تأثير كبير عليك . فهل يساعدونك على التقدم والنجاح ، أم يجرونك إلى الفشل ؟ وهل تساعدون بعضكم البعض فى اتخاذ القرارات السليمة حتى عندما تكون الخيارات السيئة هى الأسهل ؟

أنت فقط من يعرف الإجابة عن هذه الأسئلة . تجاهل ما يعتقده والداك ، وما يقوله الآخرون . فما شعورك نحو أصدقائك الحاليين ؟ لكى تكتشف حقيقة شعورك ، يمكنك أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية :

- أى من أصدقائك تريد أن تكون مثله ؟
- ما أكثر ما يعجبك فى أصدقائك ؟
- ما الذى يزعجك فى أصدقائك ؟
- ما شعورك عندما تكون مع أصدقائك ؟ سعيد أم قلق ؟ هل يهتمون بك ، أم يضيقون بك ذرعاً ؟ وهل تشعر بالأمان أم تحترس ؟ وهل تشعر بالدعم والمساندة ، أم بالدونية ؟

فإذا لم تكن سعيداً ، فقد حان الوقت لتكوين صداقات جديدة . وفيما يلى أربعة أشخاص نرشحهم كأصدقاء لك :

١. أقرانك الذين انتقلوا مؤخراً للإقامة فى الحى الذى تقيم فيه .

٢. الأشخاص المنضمون إلى مدرستك حديثاً .
٣. الأشخاص الذين تعرفهم ، ويمكنك التعرف عليهم بشكل أفضل إذا ما بذلت مزيداً من الجهد .
٤. الأشخاص الذين لم تسنح لك الفرصة لمعرفتهم ، حتى لو كان هؤلاء الأشخاص يبدو عليهم الاهتمام ( وهؤلاء الأشخاص قد يكونون أشخاصاً رأيتهم فى المدرسة ، أو فى الحى الذى تسكنه ، أو فى جماعة الشباب ، أو فى المكتبة ، أو المتنزه ، أو فى حمام السباحة ) .

هناك أصدقاء يساعدونك على أن تكون فى أفضل حال ، وهناك أصدقاء سوف تكون فى حال أفضل بدونهم . كن مهتماً بالطريقة التى تختار بها أصدقاءك ، وسوف تجد نفسك مع أناس ذوى تأثير إيجابى عليك فى نواح كثيرة . ولمزيد من النصائح المتعلقة بتكوين الأصدقاء ، انظر القيمة رقم ٣٣ ، ولمزيد من النصائح الخاصة بمقاومة التأثير السلبى للأصدقاء انظر القيمة رقم ٣٥ .

## اسأل والديك عن رأيهما فى أصدقائك .

يمكنك أن تضع بعض القواعد الأساسية فى البداية ، مثل : لا تعليق على طريقة تصفيف الشعر أو الملابس . كما أنه قد يساعدك إذا ما كان والداك يعرفان أصدقاءك بالفعل . وعندما يزورك أصدقاؤك ، فهل تذهبون مباشرة إلى غرفتك وتغلق الباب ؟ أم هل تتناول أنت وأصدقاؤك الطعام مع أسرتك ، أو تشاهدون بعض الأفلام سوياً بين الحين والآخر ، أو تتجاذبون أطراف الحديث سوياً ، أو حتى تقضون بعض العطلات سوياً ؟ وهل يحرص والداك على أن يشعر أصدقاؤك بالترحاب فى منزلك ؟

ربما يبالغ الآباء فى الانتقاد فى بعض الأحيان ، ولكنهم أيضاً من الممكن أن يكونوا مصدراً مهماً للنصيحة والإرشاد فيما يتعلق بالصداقة ( وغيرها من الموضوعات الأخرى أيضاً ) اسألهم عن رأيهم فى أصدقائك ، من أكثر صديق لك يحبونه ؟ ومن أقل صديق لك يحبونه ؟ ولماذا ؟ واطلب منهم ذكر أسباب محددة .

## حقيقة :

### إن تأثير الأصدقاء من الممكن أن يكون إيجابياً !

عندما نسمع كلمات مثل " تأثير الأقران " فإننا غالباً ما نفترض الأسوأ ، ولكن الباحثين العاملين فى معهد البحوث الاجتماعية فى جامعة " ميتشيجان " قد وجدوا أن تأثير الأقران بين المراهقين الشباب يكون غالباً إيجابياً أكثر منه سلبياً . وطبقاً لـ " روبرت روزر " مساعد الأبحاث فى كلية التربية بجامعة " ميتشيجان " : " لقد أظهرت الدراسة التى أجريناها على ١٥٠٠ مراهق وأسرهم أن السواد الأعظم من المراهقين لا يتأثرون ولا يخضعون لتأثير أصدقائهم فيما يتعلق بشرب الكحوليات أو التدخين ، أو إدمان المخدرات ، أو القيام بأية سلوكيات خاطئة . ففى الواقع يعد التأثير السلبى للأقران على بعضهم البعض أقل من التأثير الإيجابى " .



## فى المدرسة

قبل أن تصل إلى السنة النهائية لك فى المدرسة ، تكون قد أمضيت أكثر من ١٢ ألف ساعة فى المدرسة . ومعظم هذا الوقت سوف تقضيه فى الفصل ، ولكن الكثير منه سوف تقضيه فى الردهة ، وفى الممرات المشتركة بين الفصول ، وفى الكافتيريا ، وفى قاعة الدراسة ، وفى أماكن أخرى حيث تستطيع أن تجتمع مع أصدقائك .

ولكن ما يهم هو من هم أصدقاؤك . أولاً : لأنهم على الوجه الأرجح هم أصدقاؤك خارج المدرسة أيضاً . ثانياً . لأن لهم تأثيرًا كبيرًا على طبيعة شعورك حيال المدرسة ، وعلى ما إذا كان لديك الدافع للإنجاز أم لا . أما إذا ضغط عليك أصدقاؤك للانقطاع عن الحضور ، أو انزعجوا وانتقدوك لأنك تذاكر بجد واجتهاد ، أو كان معروفاً عنهم أنهم أشخاص مزعجون ، أو يتهربون من العمل ، إذن فقد حان الوقت لأن تبحث عن أصدقاء آخرين .

لن يكون الأمر سهلاً . فإنك قد تشعر بالقلق لأنك سوف تكون وحيداً . أو قد تخشى ألا تتكيف فى مكان آخر ؛ فإن مرحلة المراهقة هى المرحلة التى يرغب فيها كل فرد أن تسير الأمور على النحو الأمثل . اطلب النصيحة والمساندة من شخص راشد تثق به . أما

إذا كان من الصعب جدًّا أن تجد أصدقاء آخرين فى المدرسة ، ابحث فى مكان آخر . انضم إلى جماعة الشباب فى الحي الذى تقيم فيه أو فى دار العبادة . وانضم إلى ناد لممارسة هوايتك ، أو أى جماعة أخرى لها نشاط خاص . احرص على العمل التطوعى فى المجتمع . ولا تجعل المدرسة محوراً لحياتك الاجتماعية .

إذا كنت تتساءل عما إذا كان أصدقاؤك ملائمين لك أم لا ، طبق عليهم اختبار الصداقة وانظر إذا كانوا سيجتازونه أم لا .

## اختبار الصداقة .

## ١٥ سمة للصديق الصالح

| هل هذا الشخص ... | معظم الوقت | بعض الوقت | نادراً |
|---|---|---|---|
| ١. تثق فيه ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٢. يشجعك على النجاح والتفوق ، ويحتفى بنجاحاتك ( بدلاً من أن يشعر بالغيرة أو الحقد ) ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٣. ذو شخصية صالحة ( أمين ، مخلص ، وفى ، محترم مسئول ) ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٤. يحل النزاعات بطرق سلمية ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٥. يتمتع بعلاقة قوية وإيجابية بوالديه ، وبالأشخاص الراشدين الآخرين ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٦. جاد فى دراسته ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٧. يعرف كيف يخطط ويحدد أهدافاً ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٨. لديه نظرة إيجابية فى المستقبل ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |

يتبع فى الصفحة التالية ....

| هل هذا الشخص ... | معظم الوقت | بعض الوقت | نادراً |
|---|---|---|---|
| ٩. قد تعامل مع أنواع كثيرة مختلفة من الأشخاص , ولم يكن منحازاً أو متحاملاً ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٠. كريم وعطوف ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١١. يحترم ذاته ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٢. يتجنب المواقف الخطرة ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٣. يقوم بمجازفات محسوبة وآمنة ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٤. يرد الجميل للمجتمع , ويخدم الآخرين ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٥. ذو تأثير إيجابى عليك وعلى الآخرين ؟ | ❑ | ❑ | ❑ |

**التقييم** : لأنه لا يوجد شخص كامل ، لذلك فإن عددًا قليلاً جدًا من الأشخاص سوف يكون لديه كل تلك السمات طوال الوقت . ولكن كلما زاد عدد هذه السمات لدى الصديق , كانت هذه الصداقة أفضل بالنسبة لك . أما إذا كان الصديق نادراً ما يكون لديه كثير أو أغلبية هذه السمات ، أو لم تكن لديه على الإطلاق ، فإنه قد ينبغى عليك أن تعيد النظر فى صداقته . أما إذا كان هذا الشخص شخصاً تهتم به ، فإنك من الممكن أن تكون ذا تأثير إيجابى وتساعده على اكتساب الكثير من هذه السمات .

## تطبيق القيم فى الواقع

بعد أن تخطت إحدى طالبات مدرسة " سانت لويس بارك " الثانوية فى " **سانت لويس بارك** " بولاية " **مينيسوتا** " العديد من الفصول الدراسية ، وعانت من النتائج ، اقتربت من مساعد المدير " جون هيدلى " مقترحة عليه البدء فى إقامة برنامج إرشاد الصديق . وتمكنت مع غيرها من الطلاب وبمساعده " هيدلى " من تحديد سبعة قادة للفريق للعمل كاستشاريين لما يقرب من ٤٠ طالبًا فقيراً يعانون من خطر الفشل الدراسى . ويعمل كل قائد مع خمسة أو ستة طلابٍ ، ويتأكد من ذهابهم إلى المدرسة . ولقد شاهد " دين ريتشاردسون " أحد قادة الفريقِ اختلافاً كبيراً فى الطلاب الأربعين . فيقول : " ما لا يقل عن ٢٠ أو ٢٥ طالباً يبلون بلاء حسناً الآن " . وقد لاحظ " هيدلى " نتائج إيجابية فى قادة الفريق أيضاً . فقد أصبح لدى كل منهم مهارات قيادية قوية .



## فى مجتمعك

- انظر حولك ، وحدد الأشخاص ذوى التأثير الإيجابى فى مجتمعك ( أشخاص من جميع الأعمار يستحقون أن يتم اتخاذهم كأصدقاء ) . ثم اسع للتعرف عليهم . **ملحوظة** : إن المرحلة الوحيدة فى حياتك ، التى تعتمد فيها الصداقات على العمر هى أثناء سنوات الدراسة ـ بدءاً من دار الحضانة ، ومروراً بالاثنتى عشرة مرحلة تعليمية . ولكن بعد ذلك ، فإن العمر يكون أقل أهمية مقارنة بجوانب أخرى تكون أكثر أهمية ( الألفة ، والاهتمامات المشتركة ، والاحترام المتبادل ، وعوامل أخرى ) . ولكنك لست مضطراً للانتظار حتى تتخرج من المدرسة الثانوية حتى تبدأ تكوين صداقات مع أشخاص أكبر منك ( أو أصغر منك ) سناً .
- شجع وسائل الإعلام المحلية ( الإذاعة والتلفاز والصحافة ) على إبراز الأمثلة الجيدة ، والنماذج من الشباب .



## فى دار العبادة

- اعرف ما تقدمه دار العبادة لتشجيع العلاقات الإيجابية بين المراهقين . فإذا كانت هناك برامج وفرص قائمة بالفعل ، اشترك بها ، أو تحدث مع أحد القادة الراشدين فيما يتعلق بإقامة أحد هذه البرامج أو البرامج التالية :
  - برامج منتظمة ( تعليمية ، مناسبات ، مسرحيات ـ كورال )
  - أنشطة اجتماعية واحتفالات ( مباريات كرة ، رحلات ، حفلات تناول العشاء )
  - برامج مساعدة الأصدقاء .
- اجعل التأثير الإيجابى للأقران موضوع نقاش اجتماع الشباب التالى . فإنه يمكنك أن تتحدث عن المراهقين الذين تعرفهم ويمثلون قدوة للآخرين ومثلاً يحتذى به . يمكنكم أيضاً التحدث عن مدى التأثير الإيجابى على بعضكم البعض .
- تحدث مع جماعة الشباب عن الصداقة . وفكروا فى مدى تناسب صداقتكم مع القيم .

## تطبيق القيم فى الواقع

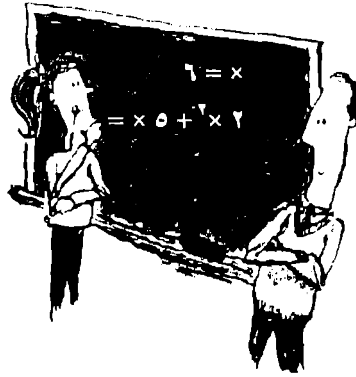
**تعد مساعدة الصديق عنصراً أساسياً فى برامج الشباب فى إحدى دور العبادة فى " مينابوليس " بولاية " مينيسوتا " ، فالشباب المشارك فى برنامج خدمة الصديق يتعهد بالمشاركة الفعالة . فإنهم يتلقون تدريباً ليلة كل شهر . ثم يقومون بالخدمة كقادة جماعات صغيرة ، وكمساعدين للجماعات الكبيرة فى برامج الشباب . كما أنهم يقيمون حفلات ترحيب بالطلاب الجدد .**




- كن ذا تأثير إيجابى على أصدقائك . فعندما يتصرفون بشكل سلبى ، أو يقومون بسلوكيات حمقاء ، فلا تنخرط معهم ، وابذل قصارى جهدك لمناقشة السلوكيات الخطرة . وإذا لم تستطع ، أخبر شخصًا راشدًا تثق فيه . ( ولا يعد تصرفك هذا تعبيراً عن الجبن ولكنك بهذه الطريقة ستخدم صديقك ) .
- أحياناً ما يطلق الطلاب الآخرون ألقاباً ، أو يسخرون من المراهقين الذين يتبعون القواعد ( ألا يبدو لقب " المتملق " أو " المنافق " مألوفاً ؟ ) اتخذوا قراراً كجماعة بتشجيع السلوكيات الإيجابية ، وعدم السخرية من بعضكم البعض . وإذا لم يكن ذلك ممكناً ، فحاولوا تجاهل السخرية ، ولا تدعوها تنل منكم . أما إذا كان هناك شخص بعينه يزيد من تعقيد الموقف ، فحاول التحدث مع هذا الشخص . ولتعرف المزيد عن كونك صديقاً ، انظر القيمة رقم ٣٧ .
- طبق اختبار الصداقة ( الموجود فى صفحة ٢١٤ ) ، ولكن هذه المرة على نفسك . هل لديك هذه السمات . هل أنت صديق جيد ؟

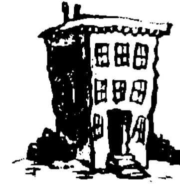
## القيمة رقم ١٦

يمتلك ٤١ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الآمال الكبرى

**يشجعك والداك ومدرسوك على تحقيق النجاح .**



## فى البيت

- أخبر والديك عن آمالك وأحلامك ، وما تتوقعه لنفسك . واطلب منهما المساعدة والتشجيع . انظر القيمة رقم ١ ، والقيمة رقم ٢
- اطلب من والديك أن يخبراك بالآمال والأحلام التى يعقدانها عليك . ما توقعاتهما ؟ وما الذى يودان أن تحققه ؟ واطلب منهما أن يتحدثا بوضوح عن توقعاتهما . هل تبدو توقعاتهما واقعية ؟ لماذا أو لم لا ؟ ملحوظة : هناك شيء ما يتعلق بالآمال الكبرى ويبرز أفضل ما لدينا جميعاً . عندما يريد منا الأشخاص الذين نهتم بهم أن نحقق النجاح ، فإننا نبذل قصارى جهدنا . فإن الآمال العريضة تزيد من تقديرنا لأنفسنا ، حيث نشعر بأننا أكثر قدرة ، ورغبة فى القيام بمجازفات إيجابية محسوبة .

## حقيقة :

### يعقد معظم الآباء آمالاً عريضة على أطفالهم !

فى دراسة تم إجراؤها على ١٢٧٠٠ والد ووالدة على مستوى البلاد ، يقول ٩٨ ٪ منهم إنهم يتوقعون أن يتخرج أطفالهم من المدرسة الثانوية ، ويتوقع ٨٨ ٪ أن يلتحقوا بالجامعة . فى حين أن هناك ٧٤ ٪ منهم يتوقعون أن يحصل أطفالهم على شهادات جامعية . وفى دراسة أخرى تم إجراؤها على ما يقرب من ٦٥٠٠ طالب فى المراحل التعليمية من الصف السادس الابتدائى وحتى الصف الثانى الثانوى ، كانت توقعاتهم والآمال التى يرجونها أكبر من الآمال التى يرجوها أهلوهم .

- اطلب من والديك أن يخبراك عن الآمال التى كان يعقدها عليهما آباؤهما عندما كانا طفلين . هل كانا عند حسن ظنهم ؟ ولماذا أو لم لا ؟ ( فإن هذا يساعد والديك على إظهار الآمال التى يعقدانها عليك ، وتوقعاتهما لك ) .
- اجعل والديك يعرفان مدى تقديرك لمساندتهما . على سبيل المثال : اشكرهما على حضور الاجتماعات المدرسية ، أو لحضورهما مباريات الكرة التى تشارك فيها ، أو عند حضورهما حفل الربيع الموسيقية التى تشارك بها . ( فإن الآباء فى حاجة إلى الثناء أيضاً ) .
- شجع والديك على المشاركة ، أو الاستمرار فى المشاركة الفعالة فى مدرستك . وفقاً للمركز القومى لإحصائيات التعليم ، فإن الآباء الذين يشاركون فى المدارس تزداد لديهم الآمال العريضة المتعلقة بالتعليم التى يعقدونها على أطفالهم . انظر القيمة رقم ٦ .
- ضع آمالاً كبرى لنفسك . وتعلم المهارات التى سوف تساعدك على تحقيق أهدافك . انظر القيمة رقم ٣٢ .
- عندما تكون الآمال التى تصبو إليها كبيرة ، ولكن واقعية ، فإنك سوف تبذل قصارى جهدك للوصول إليها . أما إذا كانت آمالاً بعيدة المنال ، فإنك قد تخشى ارتكاب أخطاء . تحدث مع والديك عن السبب وراء حاجتك إلى مجال لارتكاب أخطاء .

## أسباب أهمية الأخطاء

### أفكار لتشارك بها والدك ووالدتك

١. **الأخطاء شيء عام وشائع** . فالجميع يرتكب أخطاء بدءاً من الأطفال وحتى رؤساء الجمهوريات . فإنها تجعل هناك شيئاً مشتركاً بينك وبين غيرك من البشر الذين يعمرون هذا الكوكب .

٢. **توضح الأخطاء أنك تتعلم** . فإنها تحثك على أن تكون أفضل فى المرة القادمة التى تكون فيها فى موقف مشابه .

٣. **توضح الأخطاء أنك تجرب شيئاً جديداً أو مختلفاً** . إذا ما قضيت حياتك بأكملها تقوم فقط بالأشياء التى تستطيع إتقانها من أول محاولة ؛ فإنك لم تكن لتتعلم السير مطلقاً ، أو القراءة أو ركوب الدراجة .

٤. **تسمح لك الأخطاء برؤية التطورات التى تحدث لك** . إذا قمت بتسجيل أول محاولة قمت بها لتعلم سباحة الظهر ، ثم سجلت لنفسك مرة أخرى بعد مضى ثلاثة أشهر من تعلم وتلقى دروس السباحة ، فإنك سوف تلاحظ تغيراً مهماً للأفضل .

٥. **تسمح لك الأخطاء بالتعلم من الآخرين** . فعندما يكون هناك شىء لا تستطيع اكتشافه أو القيام به ، وترفض الحصول على المساعدة ، فإنك ترتكب خطأ كبيراً للغاية .



## فى المدرسة

- أخبر مدرسيك عما تود أن تحققه فى فصولهم الدراسية . واطلب مساندتهم . فإن هذا يشجعهم على بذل المزيد من الاهتمام بتقدمك ، وأيضاً توقع الكثير والكثير منك .

- ينبغى أن يوضح مدرسوك الآمال التى يعقدونها عليك ، وعلى باقى الفصل فى بداية العام الدراسى . أما إذا لم يفعلوا ذلك ، فاطلب منهم ذلك . فإنك لا تستطيع تحقيق آمال وتوقعات لا تدركها أو لا تفهمها .
- شجع الطلاب الآخرين على الإنجاز والنجاح . واعرض تدريب وتعليم الطلاب الأصغر سناً ، والذين هم بحاجة إلى مساعدة .
- انتهز الفرص المتاحة لتولى القيادة . رشح نفسك فى اتحاد الطلاب ، أو أعد حملة انتخابية لتكون رائد الفصل أو رائد إحدى الجماعات .
- ابذل قصارى جهدك دون **إسراف أو مبالغة** . فالكمال لله وحده . فإذا كنت تخشى المجازفة أو ارتكاب أخطاء ، أو كنت تسعى جاهداً للتفوق ، أو تنتقد نفسك ، وتنتقد الآخرين ، ولا ترضى أبداً بأى شيء تفعله ، أو كنت تعقد آمالاً وطموحات ( على نفسك وعلى الآخرين ) أو كنت تحدد أهدافاً مستحيلة أو غير واقعية تصبو لتحقيقها ، أو كنت تحدد قيمتك الشخصية وفقاً لما تفعله بدلاً من أن تحددها وفقاً لطبيعتك الشخصية ، أو كنت قلقاً ومكتئباً ومنزعجاً معظم الوقت ... فإنك حينئذ تسعى لبلوغ الكمال .

## ١ طرق لتتوقف عن السعى لبلوغ الكمال

١. **كن متوسط الأداء ليوم واحد .** اسمح لنفسك أن تكون غير منظم ، أو متأخراً ... أو غير مثالى ثم احتفل بنجاحك .

٢. **اشترك فى الأنشطة غير المصنفة ، أو التى لا تهتم بالنتائج .** أنشطة تركز على النشاط نفسه ، وليس النتيجة .

٣. **قم بالمجازفة .** ابدأ حواراً مع شخص لا تعرفه . غيِّر روتينك الصباحى . قم بعمل بحث دون أن تبالغ . وحاول القيام بشيء جديد .

٤. **اسمح لنفسك بارتكاب ثلاثة أخطاء على الأقل فى اليوم .** ثم اعمل على إصلاح تلك الأخطاء .

٥. **توقف عن استخدام كلمة " كان يجب " فى حديثك مع ذاتك .** احذف من حديثك عبارات " يجب على أن ... " ، و " كان ينبغى أن ... " ، و " كان من الأفضل ... "

يتبع فى الصفحة التالية ...

٦. **أخبر صديقاً لك تثق فيه عن نقطة ضعف أو قصور لديك** . وتأكد من أنك لن تقل فـي نظره كنتيجة لذلك .

٧. **فكر بتمعن وواقعية فى الأحلام التى تصبو لتحقيقها** . واعـترف بأنهـا آمـال بعيـدة جداً ، أو حتى غير واقعية .

٨. **تذكر إنجازاتك السابقة** . واكتب عن الشعور الذى ولدته لديك .

٩. **اطلب المساعدة مـن أصدقائك** . فـإنهم قـد يشـيرون إليـك ، أو يعلقـون عنـك عنـدما يلاحظون أنك تسعى لبلوغ الكمال .

١٠. **انضم إلى السلالة البشرية** . عندما نقبل عدم الكمال ، فإننا ننضـم إلى سـائر البشـر ، ونشعر بأننا جزء من الحياة .

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساندة للتوقف عن السعى لبلوغ الكمـال ، تحـدث مـع الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة أو مع طبيب نفسى . اشرح موقفك ، واطلب مقترحات .



## فى مجتمعك

- إن أولياء الأمور ذوى المعرفة والدراية الخاصة بنمو الطفل تكون الآمال التى يعقدونها على أطفـالهم أكثـر واقعيـة . فهـل يـنظم مجتمعـك نـدوات أو ورش عمـل عـن هـذا الموضوع من أجل أولياء الأمور ؟ تأكد من ذلك ابحث ذلك مع المركز الاجتمـاعى ، أو مكتب الحى ، أو ممثل شئون المجتمع فى الجرائد المحلية ، أو محطـة الإذاعـة أو التلفاز . واعرض أن تساعد فى التخطيط ، ونشر هذه الأحداث .
- شجِّع وسائل الإعلام المحلية ( الصحافة والإذاعة والتلفـاز ) علـى إبـراز الإنجـازات الإيجابية التى يقوم بها الشباب ، بدلاً من السلوكيات السلبية التى تقوم بها القلة . واعرف من هم المحررون المسئولون عن تغطية أخبار الشباب ، ثم اتصل بهـم عنـدما تسمع عن شخص يستحق أن يتم كتابة قصة أو مقال عنه .

- اعرف ما يتوقعه المجتمع من الشباب . واعرف القوانين التى تؤثر فيك ، والعقوبات الناتجة عن انتهاك تلك القوانين . **على سبيل المثال :** الحضور المدرسى ، وحظر التجول ، وقواعد المرور ، والتصريحات .
- تعرف على المنظمات الاجتماعية ، والأحياء ، والمجالس ، واللجان التى ترحب بالمراهقين كأعضاء ثم اشترك بها . انظر القيمة رقم ٨ .
- اعقد آمالاً عريضة على الأطفال الأصغر سناً فى الحى الذى تقيم به . كن واضحاً حيال أنواع السلوك التى تريد رؤيتها ، والتى لا تريد رؤيتها . وأخبرهم أنك تعرف أن بإمكانهم القيام بأشياء عظيمة . وشجعهم على الاجتهاد والنجاح فى المدرسة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم مؤسسة " Page " التعليمية بتشجيع الطلاب صغار السن فى " مينيسوتا " على الاستمرار فى المدرسة ، وإكمال تعليمهم إلى ما هو أعلى من المدرسة الثانوية . ويتم إشراك طلاب المؤسسة مع أشخاص راشدين كقدوة لهم ، وهم أيضاً يقومون بدور القدوة للطلاب الأصغر سناً . ويذهبون إلى المدارس الابتدائية للعمل مع الأطفال صغار السن . وقد تأسست هذه المؤسسة عام ١٩٨٨ بواسطة " آلان بيدج " ، وهو قاض بمحكمة " مينيسوتا " العليا ، والمسئول عن الفريق القومى لكرة القدم ، وعن تكريم المتميزين فيه . وقد منحت المؤسسة ١٦٢٥ منحة دراسية لأكثر من ٨٢٠ طالبًا . وقد درس الطلاب فى ٥٠ مدرسة مختلفة فى " مينيسوتا " بعد المرحلة الثانوية ، كما قام عشرون طالباً بالتدريس فى المدارس . ولمزيد من المعلومات ، اتصل بمؤسسة " Page " التعليمية : Po Box 581254, Minneapolis, MN 554581253 Telephone ( 612 ) 332-0406. أو تصفح الموقع الإلكترونى www.page-ed.org**



## فى دار العبادة

- حاول معرفة ما تتوقعه دار العبادة منك ، ومن المراهقين الآخرين . هل تلك الآمال واضحة بالنسبة لكم ؟ وما الذى يقوله الدين ؟ إن هذا الموضوع قد يكون موضوعاً جيداً من أجل خطبة دينية .
- أخبر الأشخاص الراشدين فى دار العبادة ، ما الذى تود أن تنجزه هناك ، وفى نواحى حياتك الأخرى . اطلب مساندتهم .

## تطبيق القيم فى الواقع

ترعى إحدى دور العبادة فى " سانت لويس " بولاية " ميسورى " برنامجاً للتعرف على الشباب البارز . فإن برنامج " الشباب فى مهمة " متاح أمام الشباب الذى :

- يحصل على متوسط درجات ٣,٢٥ درجة على الأقل .
- يحصل على خطابات توصية من أحد المدرسين ، أو أحد رجال الدين .
- يشارك فى مهمة خدمة المجتمع الشهرية .

وتعد متطلبات العضوية حافزاً للشباب للعمل الجاد والاجتهاد فى مدارسهم ، ودار العبادة ، وفى الحى . والجزء الشعبى الخاص بالبرنامج يتمثل فى الحفل السنوى الراقص ، حيث يتم تكريم المشاركين فى البرنامج بحفل استقبال رسمى .



## مع أصدقائك

- تعرفوا على قصص الأشخاص الذين تغلبوا على المعوقات فى حياتهم ، وحققوا إنجازات رائعة .
- اعقدوا آمالاً عظيمة على بعضكم البعض . وشجعوا بعضكم على النجاح والإنجاز . وكوِّنوا جماعة تساعد بعضها البعض .



**مهم :** إذا لم يعقد عليك الأشخاص الراشدون فى حياتك آمالاً عريضة ـ أى لم يشجعوك على النجاح ، وتسببوا فى شعورك بالإحباط بتعليقاتهم ونقدهم ، وغير ذلك من الأشياء التى تحط من الهمم ـ ابحث عن شخص يعقد عليك آمالاً . ولا تستسلم حتى تفعل ذلك . انظر القيمة رقم ٣ .

# الاستغلال الأمثل للوقت

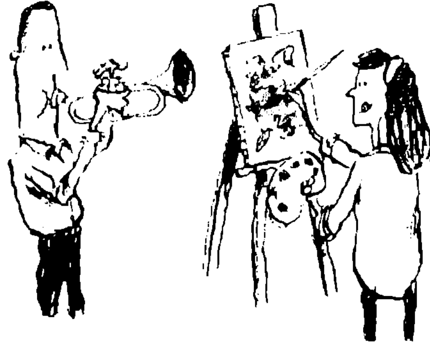
تتعلق هذه القيم بأن يكون لديك أشياء إيجابية ، ومفيدة ومثيرة ، ومهمة وأيضاً مهام صعبة لتقوم بها . كما أنها تتعلق أيضاً بالاشتراك فى الأنشطة الإبداعية ( مثل الموسيقى ، أو المسرح ، أو الفنون الأخرى ) ، وفى برامج الشباب ، وفى المجتمع الدينى ، والأماكن الأخرى التى تتزايد فيها إمكانية مقابلة أشخاص راشدين يهتمون بأمر الأطفال والمراهقين . كما أنها تتعلق أيضاً بقضاء بعض الوقت فى المنزل .

**قيم الاستغلال الأمثل للوقت هى :**

١٧. الأنشطة الإبداعية
١٨. برامج الشباب
١٩. المجتمع الدينى
٢٠. قضاء الوقت فى المنزل

## القيمة رقم ١٧

يمتلك ١٩ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الأنشطة الإبداعية

**وهى أن تخصص ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع لتلقى دروس أو التدرب على الموسيقى ، أو التمثيل ، أو الفنون الأخرى .**



## فى البيت

### اختر هواية .

إن المشاركة فى الفنون - أى نوع من أنواع الفنون - تعد أحد أفضل الأشياء التى تستطيع القيام بها من أجل الارتقاء بنفسك ( وذلك لأسباب عديدة ، انظر الصفحات ١٤٠ ، ١٤١ ) فإذا لم تكن مشاركاً فى أى من الأنشطة الفنية ، فما الذى يمنعك ؟

فكر فيما تود القيام به . هل كنت تريد دائماً أن ترسم ؟ أو تلون لوحة . أو تنحت ؟ أو ترقص ؟ أو تعزف على آلة موسيقية ؟ أو تؤلف موسيقى ؟ أو تمثل فى إحدى المسرحيات ؟ أو تصنع فيلماً ؟ أو تكتب قصة أو تنثر قصيدة شعرية ؟ أو تغنى مع فرقة موسيقية ؟ أو تعزف فى فرقة موسيقية ؟ أو تصمم الملابس أو المبانى ؟ أو تلتقط صوراً ؟ أو أى شيء آخر ؟ أخبر والديك واطلب مساعدتهما ودعمهما .

## لا تعترض على تلقى دروس .

يرى كثير من أولياء الأمور أن أطفالهم ينبغى أن يتلقوا دروساً فى الموسيقى . إلا أن بعض الأطفال يرفضون تلقى مثل هذه الدروس ، ويقاومونها بشدة ( حيث لا يحضرون الحصص ، أو يرفضون التدريب ) حتى يستسلم أهلوهم .

إذا ما اقترح والداك أن تتلقى دروساً ويدفعان هما المقابل ، وافق ... إلا إذا كانت أحلامك تختلف عن أحلامهما . **على سبيل المثال** : يريد والداك أن **تعزف على البيانو** الكلاسيكى ، بينما ترغب أنت فى تعلم العزف على بوق موسيقى " الجاز " . فبإمكانك أن تخبرهما بما تريد أن تقوم به ، وتنتظر حتى ترى إذا ما كانا سوف يدعانك تقوم به أم لا . أو اعقد اتفاقاً مشروطاً ، إذا ما دفعا هذا العام مقابل تلقى دروس فى العزف على البوق ، فإنك سوف تدرس البيانو العام المقبل أو العكس . ( ملحوظة : إن تعلم البيانو سوف يجعلك عازف بوق رائع ؛ حيث إنك سوف تتلقى أساسيات الموسيقى التى سوف تنطبق على أى آلة موسيقية ) .

## اجعل أسرتك تخصص وقتاً للفنون .

وفيما يلى بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- اعقد اجتماعاً أسرياً للتحدث عن طرق ممارسة الفنون . حدد موعداً مرة كل شهر لزيارة أحد المتاحف ، أو إحدى صالات العرض ، أو مركزاً ثقافياً ، أو لحضور مسرحية ، أو حفلة موسيقية أو عرض راقص ، أو عروض الأوبرا ، أو مشاهدة فيلم ، أو أى شيء تحبون القيام به سوياً . وامنح كل فرد الفرصة للاختيار . ملحوظة : فى عام ١٩٩٦ . أوضحت تقارير الإحصاء أن الولايات المتحدة بها ما يزيد عن ثمانية آلاف متحف ، وسبعة آلاف مسرح ، ١٨٠٠ أوركسترا سيمفونى .
- كن على دراية بعدد كبير ومتنوع من الخبرات المتعلقة بالفنون . تصفح الجرائد للبحث عن العروض المجانية . واجعل أسرتك على دراية بالمسرحيات والحفلات الموسيقية ، والمعارض التى تقيمها المدرسة ، دوِّن مواعيد تلك المناسبات على نتيجة الأسرة ، وخططوا لحضور تلك المناسبات .
- هل شقيقك عضو فى فرقة موسيقية ؟ هل شقيقتك عضوة فى الكورال ؟ هل يشترك والداك فى مسرح المدينة ؟ أظهر مساندتك لهم ، وذلك عن طريق حضور العروض الخاصة بهم .

- كأسرة واحدة حاولوا الحصول على دورة تعليمية فى أحد أنواع الفنون ( الرسم ، أو التصوير الفوتوغرافى ، أو التذوق الموسيقى ، أو صناعة الفخار والخزف ، أو الرقص ، أو أى نوع آخر من أنواع الفن يثير اهتمامك ) .
- خصص مكاناً للأعمال الفنية فى منزلك . فإن بعض الأسر تخصص فى منازلها غرفة للهوايات ، أو مكاناً مخصصًا للأدوات الفنية . وهناك أسر أخرى تحتفظ بطاولة يحتفظون داخل أدراجها بورق مقوى ودهان وصمغ وخيط ومقص ومعدات أخرى .
- تعرف على الأعمال الفنية التى توجد فى منزلك . تحدث عن اللوحات ، أو الألوان ، أو لوائح الحائط ، أو الموسيقى التى تستمع لها ، وأنواع الفنون الأخرى . فإذا لم تكن هناك أى أعمال فنية معلقة على الحائط ، قم بزيارة أحد المتاحف ، أو إحدى صالات العرض المحلية ، فيوجد بها الكثير من الأعمال الفنية المقلدة ، رخيصة الثمن ، والتى يسهل شراؤها . **ملحوظة** : المتاحف الكبرى - مثل متحف " متروبوليتان " للفنون فى " نيويورك " - تعرض كتالوجات بها العديد من اللوحات .
- تعرف على الفنون عبر شبكة الإنترنت . إذا كان لديك كمبيوتر فى منزلك ، وبه وصلة للإنترنت ، فهناك عالم الموسيقى والفن تحت أمرك حيث يوجد بالشبكة كثير من المواقع المخصصة للموسيقى ، وهناك الكثير من الملفات الصوتية التى يمكنك تحميلها ، كما أن كثيرًا من المتاحف لها مواقع إلكترونية . فإذا كنت ترغب فى سماع بعض من موسيقى " موتسارت " ، أو بعض من أغانى " مادونا " ، أو إذا كنت تود زيارة متحف الفن الحديث فى " نيوريورك " ، أو متحف اللوفر فى " باريس " ، أو متحف الفنون الآسيوية فى " سان فرانسيسكو " أو متحف الجوجنهايم الحديث فى " بلباو " بأسبانيا ، فكل ذلك يوجد على شبكة الإنترنت . **ملحوظة** : إن أفضل موقع إلكترونى تبدأ من خلاله تفقد الفن على شبكة الإنترنت هو الموقع التالى : www.ibiblio.org/wm

## حقيقة :

### موسيقى " موتسارت " تجعلك أكثر ذكاء !

قام الباحثون فى جامعة " كاليفورنيا " بـ " إرفين " بتشغيل تسجيل لموسيقى " موتسارت " من أجل الطلاب ، وذلك قبل أن يخوضوا اختباراً للذكاء مباشرة . وقد سجل الطلاب من ٨ إلى ٩ نقاط أعلى من النتيجة التى سجلوها فى نفس الاختبار بعد الاستماع إلى موسيقى للاسترخاء ، أو الجلوس فى صمت .

## اذهب بمفردك إذا ما اضطررت .

إذا لم تكن أسرتك مهتمة بمتابعة الفنون ، وإذا لم يشجعك والداك على تنمية اهتماماتك ، فلا تجعل هذا الأمر يوقفك .

- ابدأ بالبحث عما هو متاح فى مدرستك .
- إذا كانت العروض هزيلة ، أو ليست ما تبحث عنه ، ابحث فى الفصول التى تقدمها مراكز المجتمع للفنون والتعليم ، والجمعيات ، والكليات ، والجامعات .
- ثقف نفسك عن طريق قراءة الكتب أو التجريب ، أو البدء فى تكون جماعة تدريبية .
- ابحث عن أحد الجيران ، أو أحد الأقارب الموهوبين ، والذى يرغب فى تعليمك ما يعرفه ، أو ابحث عن مرشد لك . انظر القيمة رقم ٣ .



## فى المدرسة

## اشترك .

إذا كانت مدرستك تقدم فصولاً أو تدريبات ، أو برامج بعد انتهاء اليوم الدراسى فى الموسيقى أو الرسم ، اقتنص مثل هذه الفرص . وإذا كنت تحب العزف على آلة " الساكس " ولكنك لا تستطيع شراء واحدة ، أخبر معلمك . فإن المدارس التى تقدم

برامج موسيقية دائماً ما يكون لديها الآلات يمكن إيجارها أو استعارتها . وإذا لم يكن هذا الأمر متاحاً ، اطلب تبرعات من الجماعات الاجتماعية . اتصل بكل الصحف المحلية واطلب منها أن تكتب قصصًا عن البحث الذى تقوم به مدرستك مقابل أن يمنحوك آلات موسيقية ، أو أدوات فنية ، أو معدات إضاءة لنادى الدراما ، أو كاسيت محمول من أجل جماعة الرقص ، أو أى شيء آخر تحتاج إليه .

## حقيقة :

### دراسة الفنون والموسيقى = درجات أعلى فى اختبار الالتحاق بالجامعة !

إن الطلاب الذين يدرسون الفنون والموسيقى يحصلون على درجات فى اختبارات الالتحاق بالجامعة أعلى من الطلاب الذين لا يدرسون الفنون والموسيقى . وفيما يلى إحصائيات عام ١٩٩٧ :

| الموسيقى والفنون سنوات الدراسة | درجات الاختبار الشفهى | درجات اختبار الرياضيات |
|---|---|---|
| ٤ أعوام أو أكثر | ٥٣٧ | ٥٣٣ |
| ٣ أعوام | ٥١٥ | ٥١٣ |
| عامان | ٥٠٧ | ٥١١ |
| عام واحد | ٤٩٩ | ٥٠٩ |
| نصف عام أو أقل | ٤٨٨ | ٤٩٩ |
| لا شيء | ٤٧٧ | ٤٩١ |

## طالب بعودة الفنون إلى المناهج الدراسية .

قد يتذكر والداك ( أو أجدادك ) عندما كانت الفنون جزءاً من المناهج الدراسية لكل طفل . فالمدارس الكبيرة والصغيرة ، والعامة والخاصة ، الحضرية والريفية كان بها فرق موسيقية ، وأوركسترا ، وكورال ، وأقسام للدراما ، وأقسام للموسيقى ، وأقسام للفنون .

وبعد ذلك انخفضت الميزانيات وتم الاقتطاع منها . وتم اعتبار الفنون والآداب أقل أهمية من القراءة والكتابة والحساب . لذلك فقد كانت تلك البرامج من بين البرامج الأولى التى تم الاستغناء عنها . وقد انقرض تعليم الفنون والآداب فى أكثر من ١٥ ألف مدرسة فى أمريكا .

وفى عام ١٩٨٣ ، قامت الإدارة الوطنية للتفوق فى التعليم بنشر تقرير بالأضرار الناجمة عن اختفاء المواد الفنية من المناهج الدراسية تحت عنوان " **الأمة فى خطر** " . وقد حذرت من " التيار المتزايد لانحطاط الذوق الفنى " فى مدراس أمريكا ، ونادت بحركة إصلاح المدارس . وقد قام المعلمون والآباء والباحثون والساسة بفحص المناهج الدراسية بدقة وأدركوا أن الفنون والآداب لا يمكن الاستغناء عنها رغم كل شيء .

وفيما يلى تقرير مختصر لما حدث منذ ذلك الحين :

- **فى عام ١٩٩٠** ، تبنى المحافظون والكونجرس فى الولايات المتحدة تطبيق ثمانية أهداف قومية للتعليم . وأحد هذه الأهداف هو الفنون والآداب ـ مثله مثل اللغة الإنجليزية ، والرياضيات ، والعلوم ، واللغات الأجنبية ، والتربية الوطنية ، والتاريخ ، والجغرافيا ـ كشيء يجب أن يتعلمه كل الطلاب .
- **فى عام ١٩٩٤** طبقاً لبرنامج أهداف ٢٠٠٠ ، أقر قانون التعليم فى أمريكا بأن الفنون والآداب مادة أساسية من المفترض أن يكون الطلاب الأمريكيون على دراية بها .
- **فى عام ١٩٩٤** ، قام الاتحاد القومى للمؤسسات الفنية بنشر المعايير القومية لتعليم الفنون والآداب . وهذه المعايير توضح ما ينبغى أن يعرفه ويقوم به كل طالب فى الولايات المتحدة فى جميع مراحل التعليم ، فى الموسيقى والرقص والمسرح والفنون المرئية . وهذه المعايير اختيارية وليست إجبارية ، ولكن معظم الولايات قد اختارت أن تطبقها بشكل مختلف .
- **فى عام ١٩٩٦** ، بدأت وزارة التربية والتعليم فى الولايات المتحدة فى ضم التقييمات الخاصة بمعرفة الطالب بالفنون والآداب إلى التقييمات القومية لتقدم التعليم .

بعبارة أخرى ، لم يعد ينظر إلى الفنون والآداب كمواد ترفيهية أو كمكافآت للسلوكيات الحسنة ، أو كموادٍ غير مهمة ، أو أشياء غير ضرورية ـ على الأقل ليس من الناحية الرسمية . ولكن بدلاً من ذلك ينظر إليها على أنها مواد دراسية مهمة ضمن المناهج الدراسة .

وها هنا ما توصلنا إليه . إنك تستحق أن تتعلم الفنون والآداب ، وكذلك الطلاب الذين يتبعونك ( وقد يكون أشقاؤك وشقيقاتك الأصغر سناً من بينهم ) . كما أنه بإمكانك أن تكون مدافعاً قوياً عن تعليم الآداب والفنون ـ فى مدرستك والحى الذى تقيم به ، ومجتمعك ومحافظتك .

١. ابدأ بمعرفة ما تقوم به ولايتك . اتصل بإدارة التعليم فى ولايتك واسأل عما تقدمه فى مجال تعليم الفنون والآداب ، أو اتصل بـ :

**المجلس القومى لمشرعى الولاية National Conference of State Ligislatures**

7700East First Place

Denver ,CO80230

( 303 ) 364-7700

**www.ncsl.org**

وهناك موقع إلكترونى للمجلس القومى على شبكة الإنترنت توجد عليه معلومات مختصرة عن السياسات التعليمية لكل ولاية .

٢. اجعل المشرعين يعرفون أنك تدعم وتساند تعليم الفنون والآداب ( وربما لم تبلغ السن القانونية التى تسمح لك بالتصويت ، ولكنك سوف تبلغها عما قريب ) . كما يمكنكم أن تفعلوا ذلك كمشروع أسرى .

## ١٥ سبباً لأهمية الفنون والآداب

**عندما تشارك فى الفنون والآداب ، فإنك :**

١. تكتسب مهارات التفكير النقدى الإبداعى المركب ، ومهارات حل المشاكل والمجازفة ومهارات اتخاذ القرار والمرونة . والتحلى بروح فريق العمل ، والتحليل ، والتفسير ، والإدراك ، والحكم الصائب ، ومهارات التواصل .

٢. تصبح مبدعاً وذا بصيرة ، ومرناً ، ومبتكراً ، ومتجدداً ، ومدركاً ، وخيالياً .

٣. تكتسب التنظيم ، والتقدير الذاتى .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٤. تستغل كل ذكائك وأساليب التعليم التى تفضلها ( إذا كانت القدرات الرياضية المنطقية والقدرات اللغوية ـ التى تركز عليها المدارس أكثر من غيرها ـ لا تمثل نقاط قوة لديك ، فالفنون والآداب تمنحك طرقًا أخرى للنجاح والإنجاز ) .

٥. تتعلم أن تجد مغزى فى أشياء قد تبدو مفتقرة لتلك الأشياء . ( **على سبيل المثال** : عندما تستخلص معنى للحركات التى تبدو عضوية فى الرقص ، أو الأشكال التى توجد فى لوحة ، أو إشارات فى مقطوعة موسيقية ) .

٦. تتعلم التكيف مع الشك أو الحيرة ( **على سبيل المثال** : كيف سوف يبدو هذا اللون ؟ كيف سوف تبدو هذه النوتة ؟ ماذا لو قرأت السطور التى توجد فى المسرحية بهذه الطريقة بدلاً من الطريقة الأخرى ؟ )

٧. تتعلم كيف تتعامل مع الغموض ( الحساب ، والتهجى ، والقراءة ، وعلامات الترقيم تعتمد على قواعد محددة للوصول إلى الإجابات الصحيحة ، ولكن لا توجد إجابات صحيحة فى إبداع أو تفسير الفن ) .

٨. تكتشف وتقدر وتتفهم الثقافات ، والقيم الثقافية المختلفة ، وتشعر بأنك ذو صلة أكبر بثقافتك .

٩. تكتسب المعرفة والمعنى الذى لا تحصل عليه من المواد الأخرى . ( **على سبيل المثال** : تفسير الفنان للحب ، أو الموت ، أو الميلاد ، أو الصراع ) .

١٠. تحسن من أدائك فى المواد الأخرى . ( فالرسم يساعد على الكتابة ، والأغنيات ، وقصائد الشعر تيسر من تذكر المعلومات ، والدراما تجعل التاريخ حياً واقعياً ملموساً ، والحركة الإبداعية تجعل الطرق والعمليات مفهومة ، والصوت والحركة والفراغ واللون ، كل ذلك ذو علاقة بالرياضيات والعلوم ) .

١١. تكتسب رؤيا أفضل للأشخاص ، والأفكار ، والأحداث ، والخبرات التى تكون جزءاً من حياتك اليومية

١٢. تنغمس فى التعليم بشكل أكبر ، وذلك لأن الفن يجعل التعليم أكثر إمتاعاً ( فالفن والأدب يتطلب قيامك بفعل ، فهو ليس مجرد تلقى للمعلومات بشكل سلبى ) .

١٣. تتعلم طرقًا للتكيف مع عيوب ومميزات مرحلة المراهقة . ( فالفنون تكسبك طرقًا إيجابية سليمة للتعبير عن المشاعر المتصارعة ، وتحسن من سلوكك ، وتتحكم فى طريقة تعبيرك عن مشاعرك ) .

يتبع فى الصفحة التالية ...

١٤. تنظر إلى حياتك نظرة مختلفة ـ وتمنحك فرصة لتخيل نتيجة مختلفة وتبعد مسافة مهمة عن حياتك اليومية ( فإذا لم تكن حياتك على خير ما يرام ، فالفن هو طريقك لتتكيف مع ذلك ) .

**بالإضافة إلى أن :**

١٥. كثيراً من المدراء البارزين قد صرحوا بأن نجاح الاقتصاد الأمريكى يعتمد على الكفاءات التى يخرجها التعليم المستمر والثابت فى الفنون والآداب . فالمشروعات المبتكرة يلزمها أشخاص يمكنهم التفكير والإبداع .

## تطبيق القيم فى الواقع

**قام " بيل تشايلد " أستاذ الموسيقى المتقاعد بجامعة " كارلتون " بالتطوع للعمل فى قسم الموسيقى فى المدرسة العامة بـ " نورث فيلد " بولاية " مينيسوتا " ، وتدريب الأطفال على استخدام آلات النفخ . وقد كبر أطفاله ، ولكنه أدرك قيمة استثمار وقته مع الشباب فى " نورث فيلد " .**



## فى مجتمعك

- استثمر قدراتك الفنية فى مجتمعك . **على سبيل المثال** : انضم إلى إحدى الفرق الموسيقيه فى المجتمع . ابحث عن بناية بها جدار كبير خال من اللوحات ويحتاج إلى لوحة حائطية كبيرة ، ثم ارسم هذه اللوحة على الحائط ( بعد الاستئذان بالطبع ) . جهِّز لعرض الأعمال الفنية للأطفال والمراهقين فى أماكن عامة مثل أحد المطارات ، أو أحد الأسواق التجارية ، أو أحد مراكز المجتمع .
- اعمل مع منظمات الفنون والآداب المحلية على وضع دليل الفنون والآداب الخاص بالمجتمع . احصل على منحة من إحدى المؤسسات المحلية لإنتاج وطبع هذا الدليل . واجعل هذه النسخ من الدليل مجانية أو بعها مقابل ثمن رمزى ـ وتبرع بالأرباح إلى منظمة الفنون والآداب التى تمر بأزمة مالية .

- اعمل على الحفاظ على الأعمال الفنية فى مجتمعك . على سبيل المثال : قدر المركز القومى للحفاظ على الأعمال الفنية أن نصف عدد السبعة وعشرين ألف تمثال التى توجد فى الشوارع يتعرض للدمار .
- تعتبر برامج المجتمع الخاصة بالفنون وبالأجناس البشرية مهمة بالنسبة للنمو الصحى للأطفال ـ وخصوصاً الأطفال الذين يعانون من أى خطر . فإنها توفر أماكن آمنة حيث يستطيع الأطفال والشباب تكوين علاقات إيجابية مع أقرانهم ، والأشخاص الراشدين المهتمين . اعرف البرامج التى يقدمها مجتمعك . وتطوع للمساعدة ـ أو ابدأ فى إقامة البرنامج الخاص بك . أما إذا لم تستطع إقامة برنامج خاص بك ، علِّم أو أشرف على طفل صغير فى مجال الفنون .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما شاهد فنانو التصوير فى مركز فنون المدينة فى " برمينجهام " بولاية " الاباما " أطفال الحى يحبون الذهاب إلى معلمهم ، قاموا بوضع برنامج للفنون ـ يحمل عنوان القطعة ١١١ ـ من أجل الشباب الذين يقطنون الأحياء السكنية المجاورة .**

**لقد بدأ " روبرتو أريفالو " المخرج التلفزيونى مشروع المرايا عام ١٩٩٢ عند تلفزيون مدينة " سومرفيل " ، وذلك بعد مقابلته لثمانية مراهقين فى المتنزه المحلى " سومرفيل " بولاية " ماساشوسيتس " . وقد بدأ العمل معهم ، وساعدهم على تفقد أحيائهم مستخدمين كاميرات الفيديو . وقد نال اثنان من الأفلام التى قاموا بتصويرها جوائز . والآن مع التمويل الجزئى الذى تتولاه وزارة الإسكان والتنمية الحضرية فى الولايات المتحدة ، فإن البرنامج يتم تطبيقه فى التوسعات الإسكانية ، وفى جماعات الكشافة ، وفى المراكز الاجتماعية فى المنطقة .**



## فى دار العبادة

- ابدأ مع جماعة الشباب ، ومع القادة الراشدين فى إقامة برنامج للفنون فى البناية التى تقطن بها .
- هل لدى دار العبادة فرقة موسيقية ، أو كورال ، أو أى جماعات موسيقية ؟ إذا لم يكن هناك ، فابحث إمكانية أن تشرع فى تكوين إحدى هذه الجماعات . أو اسأل إذا كان من الممكن أن ينضم الشباب إلى جماعات الراشدين أم لا .

- حدد الأشخاص الراشدين والمراهقين الموهوبين فنياً ، وأعضاء فى دار العبادة التى تذهب إليهت . وشجعهم على تقديم دروس مجانية للأطفال الأصغر سناً .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تتحول إحدى دور العبادة فى " نوكسفيل " بـ " تينيسى " إلى مدرسة اجتماعية للفنون أثناء ساعات النهار ، وتقدم دروسًا فى الموسيقى للأطفال الذين لا يستطيعون تحمل نفقات مثل هذه الدروس . وقد عملت " مارجريت بيل " وهى إحدى مؤسسي البرنامج ، مع قادة دار العبادة لجمع المتطوعين من خارج وداخل دار العبادة . وقاموا أيضاً بجمع التبرعات المالية من أجل المدرسين ، والآلات الموسيقية من جمعية الأحداث ، وأماكن الترفية ، والمتنزهات فى " نوكسفيل " واتحاد الفنون والأداب ، وإدارة الإسكان بـ " نوكسفيل " ومن مصادر أخرى . ويحضر المدرسة الآن ما يقرب من أربعين طالبًا . فبالإضافة إلى تلقى الدروس ، يصاحب كل شاب أحد الفنانين الراشدين كمرشد له فى المجتمع . وقد كوَّن الأطفال علاقات إيجابية ، وزاد تقديرهم للذات ، كما حققوا نتائج أفضل فى المدرسة ـ كل ذلك أثناء الاستمتاع بممارسة الموسيقى .**



## مع أصدقائك

أبرموا اتفاقاً لتعلم وممارسة الفنون سوياً . اذهبوا إلى المتاحف ، أو المعارض ، أو المسرحيات ، أو الحفلات الموسيقية كجماعة ( اسألوا عن التخفيضات المخصصة للطلاب ) وشجعوا بعضكم البعض على بذل الجهود الفنية . إذا كانت هناك مواهب واهتمامات مشتركة بينكم ؛ فباستطاعتكم رسم لوحة حائطية ، أو البدء فى تكوين فرقة موسيقية أو البدء فى إقامة برنامج لتعليم الأطفال فى الحي كيف يرسمون ، أو يرقصون ، أو يمثلون إحدى المسرحيات .



**مهم : بين جميع القيم الأربعين ، فإن الأنشطة الإبداعية هى القيمة التى توجد لدى أقل عدد من الأطفال ـ طبقاً للدراسة التى قمنا بها ، فإن ١٤ ٪ فقط من الأولاد ، ٢٤ ٪ من البنات لديهن هذه القيمة . هل هذا بسبب أننا نحصر المشاركة الفنية على من تبرز الموهبة لديهم ؟ أم لأن تعليم الفنون والآداب فى المدارس لا تتوافر له الأموال الكافية ، أو لم يكن موجوداً لسنوات ؟ وماذا تعتقد ؟ تحدث فى هذا الشأن مع أسرتك ، ومع مدرسيك ، وأصدقائك . فإنك قد تقرر القيام بجهد خاص لاكتساب هذه القيمة لنفسك ، وتشجع الآخرين على اكتسابها .**

## القيمة رقم ١٨

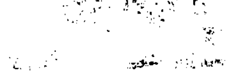
٥٩ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .



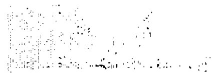
# برامج الشباب

**وهى أن تخصص ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعياً لممارسة الرياضة ، أو لقضائها مع الجماعات ، أو المنظمات فى المدرسة ، أو فى المجتمع .**





## فى البيت



### فكر بعناية .

أجب عن الأسئلة التالية :

- بوجه عام : هل أنت سعيد بالأشياء المختلفة التى تقضى وقتك فى أدائها ؟
- هل الأنشطة التى تشترك فيها محفزة ومشجعة لك ؟
- هل تكوِّن صداقات مع الأشخاص الراشدين المهتمين والمسئولين من خلال أنشطتك ؟
- هل تتعلم مهارات وقدرات جديدة ، وتكتسب معارف جديدة ؟
- هل أنشطتك تخبرك بالمزيد عن نفسك ؟
- هل أنت سعيد كل يوم لقيامك بهذه الأنشطة ؟
- هل هذه الأنشطة تبرز أفضل ما لديك ؟

إذا لم تستطع الإجابة بـ " نعم " عن كل هذه الأسئلة أو معظمها ، فإن ذلك قد يرجع إلى عدم اشتراكك فى عدد كاف ( أو فى أى ) من الأنشطة المناسبة . فمهما كان السبب ، فإنك تستطيع القيام بشىء حيال ذلك .

## افعل شيئاً .

تحدث مع والديك عن اهتماماتك . ما الذى تحب القيام به ؟ وما الذى تود تجربته ؟ واطلب منهما أن يساعداك فى البحث ، وتحديد برامج الشباب ، أو الفرق ، أو الجماعات ، أو المنظمات فى منطقتك ، والتى توافق اهتماماتك . أو اسأل أى شخص راشد مهتم أو أحد المدرسين ، أو الإخصائى النفسى ، أو قائد جماعة أو أحد رجال الدين ، أو مرشداً .

هناك الكثير من برامج الشباب التى تنتظر أن تكتشفها . فطبقاً لمجلس " كارينجى " عن تطور مرحلة المراهقة ، فإن هناك أكثر من ١٧ ألف منظمة شباب محلية وقومية تعمل فى الولايات المتحدة اليوم . حيث يوجد منظمات من جميع الأنواع على سبيل المثال :

- أندية أكاديمية
- جماعات تدريب مهنى
- منظمات بناء الشخصية
- منظمات التعليم المدنى
- الجماعات المحافظة
- جماعات الأصول العرقية
- جماعات الاهتمامات الخاصة والهوايات
- الجمعيات الشرفية
- جماعات التعليم الخيرية
- الجماعات الوطنية
- جماعات السلام ، والتفاهم العالمى
- المنظمات السياسية
- البرامج التى ترعاها المتاحف والمكتبات
- المؤسسات الدينية
- جماعات مساعدة الذات
- المؤسسات الخدمية
- جماعات الخدمات الاجتماعية
- والكثير والكثير

عندما تحدد برامج تبدو مناسبة لك ، اعرف مزيدًا من المعلومات عن تلك البرامج . راسل أو اتصل بتلك البرامج لطلب مزيد من المعلومات . فإن هناك الكثير من برامج الشباب التى لها مواقع إلكترونية خاصة بها عبر شبكة الإنترنت . فإنك تستطيع أن

تتفقد هذه المواقع عبر شبكة الإنترنت لمعرفة البيانات ، ومتطلبات العضوية ، وغرف الدردشة . عندما تريد معرفة مزيد من المعلومات عن برنامج معين ، اتبع هذه المقترحات التى يقدمها لك " جوديث إريكسون " مؤلف كتاب : Directory Of American Youth Organizations :

١. اعرف اسم المجلس ، أو الفرع ، أو الجماعة التى تقع فى أقرب مكان بالنسبة لك ، وجهز لحضور اجتماع للجماعة .
٢. جهز أسئلة مسبقاً لتطرحها على الأعضاء فى الاجتماع . كما أنه يمكنك أن تبدأ بالأسئلة التالية :

- لماذا انضممت إلى هذه المنظمة ؟ ما أول شيء جعلك تهتم بها ؟
- منذ متى وأنت عضو فى هذه المنظمة ؟
- ما هى بعض الأشياء التى تقوم بها كعضو ؟
- ما أكثر شيء تحبه فى هذه المنظمة ؟
- هل هناك شيء لا تحبه فى هذه المنظمة ؟
- هل تعقد هذه المنظمة اجتماعات بشكل منتظم ؟ أين ومتى ؟
- هل الانتماء إلى هذه المنظمة أحدث اختلافاً فى حياتك ؟ وكيف ؟
- هل كونت صداقات جديدة بانضمامك إلى هذه المنظمة ؟
- ما المزايا الأخرى لكونك عضواً فى هذه المنظمة ؟
- لماذا تعتقد أنه ينبغى على الجميع أن ينضموا إلى هذه المؤسسة ؟

٣. إذا لم تشعر بارتياح حيال طرح هذه الأسئلة أثناء الاجتماع ، تحدث مع أحد القادة الراشدين فيما بعد . وأخبره أنك مهتم بالمنظمة ، وتود أن تكون عضواً بها . واسأله إذا كان يستطيع أن يرشح لك اسما ، ويعطيك رقم الهاتف ، أو يحدد موعداً لك لتتمكن من مقابلة أحد الأعضاء .

عندما تشعر أنك قد قمت بالبحث الكافى ، اختر برنامجاً لتنضم إليه . وتعهد بالالتزام لمدة سته أشهر فى هذا البرنامج . فبعض المراهقين يتخلون عن البرامج قبل الأوان ، أو ينتقلون من برنامج إلى آخر دون أن يمنحوا أنفسهم أى فرص للتروى . على الجانب الآخر ، قد تكون فى حاجة لفحص العديد من البرامج أو المنظمات أو الجماعات قبل إيجاد البرنامج المناسب لك . فلا تصب بالإحباط ولا تستسلم . فمع

وجود الكثير من الخيارات المتاحة أمامك ، فإنك سوف تجد بالتأكيد ما يناسبك عاجلاً أو آجلاً . **ملحوظة** : فى بعض الأحيان لا نستطيع أن نقرر إذا كنا سنستمتع بشيء ما أم لا حتى نجربه . فإن ذلك يعد نوعاً من أنواع المجازفة التى تؤدى إلى اكتشافات ومغامرات جديدة .

## حقيقة :

### تساعد برامج الشباب على اكتساب القيم !

تعد برامج الشباب بمثابة بيئة خصبة للقيم . فهى أحد أفضل الأماكن التى تستطيع الذهاب إليها لاكتساب وترسيخ كثير من القيم فى وقت واحد .

فإنك سوف تكون علاقات مع الأشخاص الراشدين المهتمين ( القيمة رقم ٣ ) . كما أن برامج الشباب تعد دليلاً على تقدير المجتمع واهتمامه بالشباب . كما إنك سوف تكلف بالقيام بأشياء مفيدة وذات معنى ( القيمة رقم ٨ ) . ودائماً ما تتضمن هذه البرامج خدمة الآخرين ( القيمة رقم ٩ ) ، ( وهذا يعتمد على نوع البرنامج ) كما أن برامج الشباب تعد أماكن أمنة يمكن الذهاب إليها ( القيمة رقم ١٠ ) . فإنك سوف تقابل وتتفاعل مع المثل العليا المتمثلة فى الأشخاص الراشدين ( القيمة رقم ١٤ ) ، وتتعرف على أصدقاء يعدون نموذجاً يحتذى به للسلوك المسئول ( القيمة رقم ١٥ ) . علاوة على أن الكثير من برامج الشباب تقدم أنشطة إبداعية ( القيمة رقم ١٧ ) . هذا بالإضافة إلى أن غالبية برامج الشباب تزيد من القيم الإيجابية ( القيم رقم ٢٦ ـ ٣٢ ) ، والكفاءات الاجتماعية ( القيم رقم ٣٢ ـ ٣٦ ) والهوية الإيجابية ( القيم رقم ٣٧ ـ ٤٠ ) .

المحصلة النهائية : ٢٣ قيمة ... أو أكثر ، وهذا يرجع إلى البرنامج ومدى مشاركتك فيه .



## فى المدرسة

- اعمل على نشر معلومات عن برامج الشباب فى المجتمع ، والمنظمات ، والجماعات فى لوحة الإعلانات والنشرات بالمدرسة ، جنبا إلى جنب مع المعلومات المتعلقة بالأنشطة المدرسية ( احصل على تصريح أولاً ) .

- تأكد من أن دليل مدرستك يشتمل على معلومات عن الفرق ، والجماعات ، والمنظمات ، والأنشطة الأخرى التى تقام بعد انتهاء اليوم الدراسى . وإذا كان لدى مدرستك موقع إلكترونى . فينبغى أن يتم إضافة مثل هذه المعلومات أيضاً . اعرض المساعدة .
- اكتشف إذا كانت مدرستك تقوم باستضافة أندية الخدمات من أجل الطلاب . على سبيل المثال : نادى " إنتراكت " ( ترعاه أندية الروتارى الدولية ) ، ونادى " كى كلوب " ( ترعاه أندية " كيوانيس الدولية " ) ، ونادى " ليو " ( ترعاه أندية الليونز الدولية ) . فإذا لم تحرص مدرستك على هذا الأمر ، بادر أنت بهذا الأمر . تحدث مع معلميك ، ومدير المدرسة وقابل أعضاء نادى الروتارى المحلى ، و " الليونز " ، و " الكيوانيس " ؛ لتكتشف كيفية إقامة فروع لها فى مدرستك .
- إذا لم تجذب أى من الجمعيات ، أو الجماعات ، أو الفرق فى مدرستك اهتمامك ، اشرع فى القيام بشيء ما . وابحث عن خمسة أو عشرة طلاب آخرين يشاركونك اهتمامك ، ثم تجمعوا وتحدثوا على نوع الجماعة التى تودون تكوينها . وبمجرد أن تحددوا ، وتقروا أهدافكم ، وتحددوا بعض الأنشطة الممكنة ، اختر أحد المدرسين الذين تحبهم ، واطلب منه أن يتولى رعايتك .

## تطبيق القيم فى الواقع

**لقد وحدت جامعة " أوتربين " ، والجمعيات الخيرية ، ومدرسة " إنديانولا " الإعدادية فى " ويسترفيل " بولاية " أوهايو " جهودها لإقامة مشروع " إنديانولا " لما بعد انتهاء اليوم الدراسى . فهذا البرنامج يوفق بين طلاب " أوتربين " ، وطلاب المدرسة الإعدادية فى برنامج بعد انتهاء اليوم الدراسى فى حرم جامعة " أوتربين " . وكان طلاب المدرسة الإعدادية يتوجهون إلى الحرم مرة واحدة أسبوعياً لحضور جلسات ثنائية تنقسم إلى ساعة دراسة ، وساعة لتناول الطعام كأسرة واحدة فى كافتيريا الحرم ، وساعة أخرى للترفيه . وقد أدرك الطلاب طبيعة الحياة الجامعية ، وتم تشجيعهم على التطلع لدخول الجامعة . وقد دعمت الجامعة والجمعيات هذا البرنامج من خلال توفيرها لوسائل النقل ، والوجبات الغذائية ، والتبرعات .**



## فى مجتمعك

إذا كان ٥٩ ٪ من الشباب الذين خضعوا للدراسة يشتركون فى برامج الشباب فهذا يعنى أن ٤١ ٪ من الشباب لا يشتركون فى برامج الشباب . ( تذكر أن ٥٩ ٪ هو المتوسط ، فإن هذا الرقم ينخفض فى بعض المجتمعات ) ؛ فالكثير من المراهقين لا يبدون اهتماماً ، وذلك لأنهم لا يعرفون شيئاً عن البرامج المتاحة لهم .

ابذل قصارى جهدك لنشر برامج الشباب فى مجتمعك . فيمكنك أن تنشر دليلاً ، أو تبتكر إعلانات أو صوراً ، أو كراسات ، أو تعلق أشياء على لوحة الإعلانات الخاصة بمجتمعك ، والمواقع الإلكترونية . شجع وسائل الإعلام المحلية ( الصحف ومحطات الإذاعة والتلفزيون ) على تقديم مقالات عن برامج الشباب ، مع توضيح معلومات عن كيفية الاتصال بهم .

يقوم الشباب فى المدن المحيطة بالولايات المتحدة بالتجول بين المناطق السكنية ، وذلك لعمل مسح للأحياء التى يقطنون بها بحثاً عن برامج وخدمات ، وأماكن ، وفرص وأشخاص راشدين مهتمين لمساعدتهم ، ومساعدة أسرهم وأقرانهم . وبمجرد تحديد مثل هذه المصادر ، سوف يتم إدراجها على أحد برامج الكمبيوتر بما يتيح للمستخدم العادى الاطلاع على هذه البيانات . ولتعرف المزيد عن هذا الجهد القومى ، والذى يسمى التخطيط للشباب ( اتصل أو أرسل خطابات على : مركز تطوير الشباب والبحث السياسى ، أكاديمية تطوير التعليم : 1825 Connecticut Avenue, NW, Washington D.C20009 ; ( 202 ) 884-8000 أو تصفح الموقع الإلكترونى التالى : cyd.aed.org

### تطبيق القيم فى الواقع

**عندما يرغب الأطفال والمراهقون فى " مينابوليس " بولاية " مينيسوتا " فى إيجاد شيء إيجابى يقومون به ، فإنهم يتصلون بجمعية " واتس أب " التى توفر خطاً ساخنًا يوفر المعلومات للشباب والذى تم إقامته عام ١٩٩٦ بواسطة لجنة التوفيق بين الشباب فى " مينابوليس " ، فهى تقوم بالتوفيق بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ أعوام إلى ١٨ عامًا ، وبرامج الشباب فى المنطقة - بدءاً من الاستشارة ، وفرص العمل ، وحتى الأنشطة الرياضية الاجتماعية . وأعضاء هذه اللجنة هم طلاب المدارس العامة فى " مينابوليس " ، والذين تم تدريبهم على استخدام بيانات خاصة للتوفيق بين الأنشطة والموارد ، واحتياجات المتصلين . وفى خلال عامها الأول ، تلقت الجمعية**

**ما يقرب من ١٨ ألف مكالمة هاتفية من الشباب ، وأولياء الأمور ، ومقدمى برامج الشباب . فإذا كنت تقطن فى " مينابوليس " أو " سانت بول ستريت " ، فيمكنك الاتصال بـ 9999-399(612) . أو على الإنترنت www.whatsup.org**




- ابحث إمكانية أن تتولى دار العبادة رعاية إحدى المنظمات أو الجمعيات من أجل الشباب ، أو توفير مكان لإحدى المنظمات الموجودة بالفعل . **ملحوظة** : ترعى دور العبادة الكثير من جماعات الكشافة .
- هل يتعامل برنامج الشباب فى دار العبادة مع مشكلات وموضوعات تهمك ، وتهم أصدقاءك ؟ هل دار العبادة على دراية باهتمامات واحتياجات المراهقين ؟ فإذا لم تكن على دراية بها ، تحدث مع أصدقائك لتعرف ما هى التغييرات التى يودون مشاهدتها . جهز قائمة بالمقترحات ( وليست المطالب ) وقدمها إلى قائد أو قادة جماعة الشباب التى تنتمى إليها .

### تطبيق القيم فى الواقع

**يقوم " بيزل تيمبل " فى " فيلادلفيا " بولاية " بنسلفانيا " برعاية برنامج للأطفال والشباب بعد انتهاء اليوم الدراسى يشتمل على الدراسة ، وبرنامج لرفع الأثقال . وقد كانت دار العبادة تستخدم صالة الألعاب الرياضية بالمدرسة الإعدادية فى الجانب الآخر من الشارع من أجل إقامة برنامج كرة السلة .**




تعرفوا على برامج الشباب فى منطقتكم ، واختاروا أحد هذه البرامج لتنضموا إليه كجماعة ؛ فإنكم سوف تستفيدون سوياً ، وسوف تحثون بعضكم البعض على المشاركة ، وعلى الاستمتاع بشكل أكبر

# اكتساب القيم مع برنامج الشباب :

## فكرة لتحاول تطبيقها

مثلما تقوم المشاركة فى برنامج الشباب ببناء القيم لديك ، فإنها أيضاً من الممكن أن تساعدك على اكتساب ٤٠ قيمة لدى المراهقين والأطفال الآخرين . خطوات سريعة :

**قيمة رقم ١ : الدعم الأسرى .** رتب لإقامة أمسيات أسرية ، واجتماعات ، وحفلات طعام ، وأحداث أخرى خاصة تجتمع فيها الأسر سوياً .

**قيمة رقم ٢ : التواصل الأسرى الإيجابى .** ابدأ فى إصدار نشرة دورية من أجل أولياء الأمور ؛ ليكونوا على دراية مستمرة ببرنامجك الخاص بالشباب .

**قيمة رقم ٣ : العلاقات مع الراشدين الآخرين .** احرص على التعرف على القادة الراشدين فى برنامج الشباب . وشجع المراهقين الآخرين على فعل ذلك .

**قيمة رقم ٤ : اهتمام الجيران .** قم بتنظيم أنشطه غير رسمية من أجل الأطفال والمراهقين فى الأحياء المجاورة .

**قيمة رقم ٥ : المناخ المدرسى الصحى .** قم بأعمال تطوعية فى المدارس المجاورة .

**قيمة رقم ٦ : مشاركة الآباء فى المدارس .** البدء فى إقامة برنامج رعاية الأطفال الرضع المجانى من أجل أولياء الأمور الذين يحضرون الاجتماعات والأحداث المدرسية .

**قيمة رقم ٧ : تقدير المجتمع للشباب .** ابتكر وقدم عروضًا ساخرة توضح طريقة معاملة الراشدين فى مجتمعك للشباب - والطريقة التى تود أن يعاملوك بها .

**قيمة رقم ٨ : الشباب كموارد بشرية .** فكر فى أدوار مفيدة يقوم بها الأطفال الأصغر سناً فى برنامجك من أجل الشباب . وامنح فرصًا لتولى القيادة ، واتخاذ قرارات .

**قيمة رقم ٩ : خدمة الآخرين .** اجعل الأعمال التطوعية جزءاً منتظماً فى برنامج الشباب . وتحدث عن طرق خدمة الآخرين فى حياتكم اليومية .

يتبع فى الصفحة التالية ...

**قيمة رقم ١٠ : الأمان** . عند التخطيط للأنشطة ، حدد أى شيء قد يكون غير آمن ، واتخذ الاحتياطات اللازمة .

**قيمة رقم ١١ : الضوابط الأسرية** . تحدثوا سوياً عن الضوابط الأسرية ، وكيف تتفاوضون مع والديكم لوضع ضوابط مناسبة .

**قيمة رقم ١٢ : الضوابط المدرسية** . احصل على نسخ من لوائح المدرسة المحلية . ضع فى برنامجك قواعد أساسية للأنشطة تتوافق مع الضوابط التى تضعها المدرسة .

**قيمة رقم ١٣ : الضوابط التى يضعها المجتمع** . اعرف واحترم الضوابط التى يضعها المجتمع .

**قيمة رقم ١٤ : الراشدون كمثل عليا** . حددوا القادة الراشدين فى برنامج الشباب ، والذين يستحقون الاحتذاء بهم . وشجعوا بعضكم البعض على الاقتداء بهم .

**قيمة رقم ١٥ : التأثير الإيجابى للأصدقاء** . اجعلوا برنامجكم للشباب ذا تأثير إيجابى ، وكونوا نموذجاً للسلوك المسئول من أجل بعضكم البعض .

**قيمة رقم ١٦ : الآمال الكبرى** . اعقدوا آمالاً عريضة على بعضكم البعض . وشجعوا بعضكم البعض على بذل قصارى جهدكم فى المدرسة .

**قيمة رقم ١٧ : برامج الشباب** . شجعوا الأطفال ، والمراهقين الآخرين على المشاركة فى برامج الشباب . ورحبوا بالأعضاء الجدد فى برنامجكم .

**قيمة رقم ١٨ : الأنشطة الإبداعية** . اعملوا على تكوين فرق موسيقية أو كورال وفرقة مسرحية ... إلخ . وشارك بقدراتك ومواهبك مع الآخرين .

**قيمة رقم ١٩ : المجتمع الدينى** . اتصلوا بالمنظمات الدينية للأعضاء ، واطلبوا نسخًا من برامجهم . ثم نظموا الأنشطة الخاصة بكم ؛ بحيث لا تتعارض مع برامجهم .

**قيمة رقم ٢٠ : قضاء الوقت فى المنزل** . خصصوا على الأقل ليلة واحدة كل أسبوع لقضائها مع أسركم . ولا تخططوا للقيام بأى أنشطة فى تلك الليلة .

**قيمة رقم ٢١ : دافع الإنجاز** . شجعوا بعضكم البعض على النجاح فى المدرسة . ولا تبيحوا الحديث عن المواقف السلبية فى المدرسة .

**قيمة رقم ٢٢ : المشاركة المدرسية** . اعملوا على جمع الأموال سنوياً ، وشراء مستلزمات المدارس من أجل الطلاب ذوى الدخل المنخفض .

يتبع فى الصفحة التالية ...

**قيمة رقم ٢٣ : الواجب المنزلى** . تولوا رعاية فصل للدراسة بعد انتهاء اليوم المدرسى ، واجعلوا تعليم الأطفال الأصغر سناً عملاً تطوعياً تقومون به كجماعة .

**قيمة رقم ٢٤ : الارتباط بالمدرسة** . احضروا الأنشطة المدرسية لكل فرد منكم ـ مثل المباريات الرياضية ، المسرحيات ، الحفلات الموسيقية ، المناقشات ـ كجماعة .

**قيمة رقم ٢٥ : القراءة من أجل المتعة** . اشرعوا فى تكوين جماعة لمناقشة أحد الكتب . وتولوا رعاية برنامج للقراءة يحث الشباب على القراءة من أجل المتعة ، وامنحوا جوائز .

**قيمة رقم ٢٦ : الاهتمام** . انتهزوا الوقت أثناء الاجتماعات والأنشطة لتطمئنوا على بعضكم البعض . واعرفوا ماذا يحدث فى حياة كل فرد منكم .

**قيمة رقم ٢٧ : المساواة والعدل الاجتماعى** . عاملوا بعضكم بكرم ، واحترام ومساواة . وقوموا بأعمال تطوعية تساند حقوق الإنسان ، والعدل الاجتماعى .

**قيمة رقم ٢٨ : النزاهة** . كونوا نموذجاً يحث ، ويساعد الأعضاء على الصراحة مع أنفسهم ، والتمسك بمبادئهم فى المواقف الصعبة .

**قيمة رقم ٢٩ : الأمانة** . اخلقوا مناخاً يشعر الأشخاص من خلاله بالأمن والارتياح ، وذلك لأمانتهم وصدقهم مع بعضهم البعض .

**قيمة رقم ٣٠ : المسئولية** . اشتركوا مع الأشخاص الراشدين فى التخطيط للأنشطة والمناسبات . وتحملوا المسئولية ، وامنحوا فرصًا أخرى لبعضكم البعض .

**قيمة رقم ٣١ : الحدود** . ساعدوا بعضكم معرفة وتحديد المعتقدات التى تحول دون إدمان المراهقين للكحول ، والمخدرات الأخرى ، أو دون اقترابهم من الممارسات الجنسية .

**قيمة رقم ٣٢ : التخطيط واتخاذ القرار** . كونوا لحانًا لوضع الخطط ، والتخطيط للأنشطة والمناسبات . وامنحوا كل فرد الفرصة لاتخاذ قرارات .

**قيمة رقم ٣٣ : الكفاءة الفردية** . اجعل هناك جزءاً أساسياً فى برنامجك عبارة عن تدريب على مساعدة الأصدقاء .

**قيمة رقم ٣٤ : الاستفادة من اختلاف الثقافات** . احرص على وجود الألعاب والفنون والآداب ، والموسيقى ، والقصص ، والطعام ... إلخ من ثقافات مختلفة فى الأنشطة الخاصة ببرنامجك .

يتبع الصفحة التالية ...

**قيمة رقم ٣٥ : مهارات الدفاع والمقاومة** . ساعدوا بعضكم على تعلم طرق الرفض والاعتراض . وقدموا نموذجاً للمواقف الصعبة المختلفة ، وساندوا بعضكم البعض .

**قيمة رقم ٣٦ : الحل السلمى للمشكلة** . دربوا الجميع ـ أطفالاً ومراهقين وكبارًا ـ على الحل السلمى للصراع والمشكلات .

**قيمة رقم ٣٧ : القدرات الشخصية** . عندما تواجه جماعتكم مشكلات أو موضوعات كبيرة ، قسم تلك المشكلات إلى أجزاء يمكن التعامل معها ، وحل كل جزء على حدة .

**قيمة رقم ٣٨ : تقدير الذات** . تحينوا الفرص لتساندوا بعضكم البعض ، وتحتفلوا بالإنجازات .

**قيمة رقم ٣٩ : إدراك الهدف** . حدد الأشخاص الذين حققوا إنجازات عظيمة فى مجتمعك . ثم وجه إليهم الدعوة لعقد ندوة فى جماعتك ، والتحدث عن دوافعهم ، وإدراكهم لهدفهم .

**قيمة رقم ٤٠ : النظرة المتفائلة للمستقبل الشخصى** . تحدثوا سوياً عن أحلامكم للمستقبل ، وطرق تحقيق هذه الأحلام .

## القيمة رقم ١٩

يمتلك ٦٤ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# المجتمع الدينى

### أن تخصص ساعة أو أكثر كل أسبوع لممارسة الخدمات الدينية ، أو الأنشطة الروحية



## فى البيت



- إذا كنت عضواً نشطاً فى دار عبادة ، فكر فى خبراتك . ما أكثر الخبرات الإيجابية بالنسبة لك ؟ وما أكثر خبراتك سلبية ؟ وما هو شعورك حيال مشاركتك الحالية ؟ وما الشىء الذى تود تغييره ، إذا كان هناك شىء تود تغييره ؟ تحدث مع والديك فى هذه الموضوعات .
- اعقد اجتماعاً أسرياً لمناقشة مشاركة أسرتك الدينية والروحية . ما الذى يحبه الأشخاص فى تلك المشاركة ؟ وما الذى لا يحبونه ؟ هل المشاركة تعد شيئاً يحتاج إليه والداك ، أو هل أفراد الأسرة ( بما فيهم الأطفال والمراهقون ) لديهم حق الاختيار ؟ إذا لم يكن لديك الحق فى اختيار المشاركة من عدمها ، فهل هناك خيارات أخرى لديك ؟ على سبيل المثال : هل تستطيع الانضمام إلى جماعة أخرى أحدث من التى يذهب إليها والداك ؟ هل تستطيع الجلوس مع أصدقائك بدلاً من الجلوس مع أسرتك ؟ هل تستطيع ارتداء ما تشاء ( فى حدود المعقول ) ؟ **ملحوظة :** إن امتلاك حق الاختيار يجعل الأشخاص يشعرون بالقوة . فكلما كانت الخيارات

المتاحة أمامك ، والخاصة بالمشاركة الدينية أكثر ، زادت احتمالية استمرارك فى المشاركة ( قد ترغب أن تطلع والديك على هذه الملحوظة ) .

- إذا لم يكن والداك يشاركان فى الأنشطة التى تقرها دور العبادة ، فهذا لا يعنى أنك لا تستطيع المشاركة . فقد يمكنك الانضمام إلى إحدى دور العبادة فى الحى الذى تقيم فيه ، أو فى الأحياء المجاورة ، وتتحدث مع الأشخاص المسئولين عن برنامج الشباب .
- ماذا لو كان والداك مشاركين فى الأنشطة التى تقرها دور العبادة ، ولكنك لا تحبذ هذا النوع من النشاط ، أو لم يكن يناسبك ؟ حاول أن تخبرهما بمشاعرك . فإنهما قد يوافقان على مساعدتك فى إيجاد أحد المجالات ، أو الأنشطة الموجودة فى دور عبادة أخرى ، والتى تستطيع إشباع جميع احتياجاتك الروحية .

## ٩ أسباب لتستمر فى مشاركتك ، أو لتشارك فى إحدى دور العبادة

١. **تقلل دور العبادة من السلوكيات الخطرة** . إن الشباب الذين يشاركون فى دور العبادة تقل احتمالية إدمانهم الكحوليات أو المخدرات ، أو قيامهم بالممارسات الجنسية ، أو محاولة الانتحار بنسبة خمسين بالمائة .

٢. **تقوم دور العبادة بتدريس القيم** . وذلك يؤدى إلى اتخاذ القرار السليم ، واتخاذ الخيارات الإيجابية . فإن المراهقين الذين لا يسلكون سلوكيات خاطئة ، فإنهم يفعلون ذلك دائماً بسبب قيمهم . **ملحوظة** : معظم المدارس والمؤسسات الأخرى تتجنب تدريس القيم . لذلك فإن دار العبادة قد تكون المكان الوحيد الذى يستطيع فيه الأشخاص التحدث بصراحة عن القيم . ( أما خارج أسرتك ) فإنك فى حاجة إلى الأشخاص الراشدين فى حياتك ، والذين لا يخشون قول " هذا سليم " أو " ذلك خطأ " حتى لو كنت لا تتفق معهم دائماً .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٣. **تقوم دور العبادة بإحداث تواصل بين الأجيال** . فإنك سوف تقابل ، وتتعرف على أناس من جميع الأعمار ـ قادة راشدين ، ومراهقين صغار السن ، وأطفال ومسنين . **ملحوظة** : يتزايد تقسيم المجتمع طبقاً للشرائح العمرية . إلا أن دار العبادة قد تكون واحدة من الأماكن القليلة التى تذهب إليها ، حيث يكون هناك اتصال منتظم مع الأشخاص الراشدين المهتمين ذوى المبادئ .

٤. **تقوم دور العبادة بتوفير الاهتمام والمساندة** . فإنك سوف تكون علاقات مع مدرسى التعاليم الدينية ، وقادة جماعة الشباب ، وأقران ، وأصدقاء ، وأقارب ، ومشرفين يتهمون لأمرك ، ويساندونك فى السراء والضراء .

٥. **تعقد دور العبادة آمالاً كبرى على الشباب** . فتقوم بحث المراهقين على النمو والنضج ، وتدفعهم نحو النجاح والتقدم .

٦. **تتيح دور العبادة الفرص لتكونوا أعضاء مساهمين فى المجتمع** . فإنك سوف تشارك فى أنشطة ذات معنى ، وتقوم بأدوار مفيدة ، كما أنك سوف تتعلم وتمارس ، وتحل المشكلات ، وتتعلم كيفية اتخاذ القرار ، ووضع هدف تصبو لتحقيقه .

٧. **تشجع دور العبادة على خدمة الآخرين** . كل التقاليد الدينية تؤكد على خدمة الآخرين ، وكثير من دور العبادة تجعل العمل التطوعى وخدمة الآخرين جزءاً مكملاً لبرنامج الشباب الذى يتولون رعايته .

٨. **تنمى دور العبادة الكفاءات الاجتماعية ومهارات القيادة** . فمعظم دور العبادة تمنح فرصًا للشباب لتولى القيادة ، والتخطيط للبرامج ، وأن يكونوا مساعدين لأقرانهم ، وللاهتمام بالأطفال الأصغر سناً .

٩. **توفر دور العبادة الأمن والاستقرار** . سوف تتغير أشياء كثيرة على مدى حياتك . فإنك سوف تتخرج من المدرسة ، وسوف تترك منزل الأسرة لتعيش بمفردك ، وسوف تنتقل من وإلى الأحياء ، وقد تغير مهنتك أكثر من مرة . ولكن لا يهم أين تذهب ، فإنك تستطيع دائما أن تجد جماعة من الأشخاص يشاركونك معتقداتك ، ويشاركونك قيمك . فإن معظم دور العبادة منتشرة فى شتى أنحاء العالم . لذلك فإن دار العبادة من الممكن أن تكون مصدر الدعم والتشجيع والمساندة خلال حياتك .



## فى المدرسة

- إذا لم تكن مدرستك مدرسة دينية ، فإن دار العبادة قد تختلف عن مدرستك . ولكن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع أن تحيا بقيمك ومعتقداتك فى المدرسة ( أو فى أى مكان آخر ) . اجعل قيمك ومعتقداتك ترشدك لتكون فى أفضل حال .
- امنح مدرسيك ومدير المدرسة نسخاً من تقويم دار العبادة يشتمل على الإجازات الدينية ، والمناسبات الخاصة الأخرى . وطالب بألا يدرجوا أنشطة مدرسية ويقيموها بشكل يتعارض مع الإجازات الدينية .
- اطلب من مدرسيك أن يهتموا بذكر معلومات عن الإجازات الدينية المتنوعة ، والعادات فى المناقشات التى تجرى داخل الفصل . ( إن مثل هذا الأمر غير مسموح به فى بعض المدارس ، ولكن التقدم بمثل هذا الطلب لن يضيرك فى شئ ) .

### تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم إحدى دور العبادة ، ومركز مدرسة " بارك واى " فى " تاون آند كونترى " بولاية " ميسورى " بالعمل سوياً لبناء القيم فى مجتمعهم . ويقول " روب روز " أحد الشباب : " إن أهداف عملى ومدرستى واحدة ، فإننا نريد إصلاح الأطفال والشباب . حيث إن جزءًا من فلسفة دار العبادة يتمثل فى كونها أكثر من مجرد مبنى . أى أن تكون بمثابة مركز كل المشكلات الاجتماعية " .**



## فى مجتمعك

## اعمل على ترسيخ قيم التسامح والتفاهم الدينى .

كلما عرف الناس الكثير عن معتقدات بعضهم الدينية ، أصبحوا أكثر تقبلاً وأكثر تسامحاً . فالانحياز والحكم المسبق يقومان على الجهل والخوف . وخصوصاً إذا كان مجتمعك يعانى من مشكلات متعلقة بالعنصرية أو العنف ، أو كثرة الجرائم التى تقوم

على اختلاف الديانات . قم بدورك لتغير الأشياء للأفضل . احترم الأشخاص الذين تختلف معتقداتهم الدينية عن معتقداتك ، ولا تسمح بانتهاك حرمة الأديان ، واحرص على التعرف على الأشخاص من جميع الأعمار ، وذوى المعتقدات الدينية المختلفة .

بوجه عام ، فإنك تستطيع أن تعرف إذا كان مجتمعك يرغب فى رعاية سلسلة من الندوات عن الديانات المختلفة داخل مجتمعك أم لا . تحدث مع قادة المجتمع ، واعرض تقديم المساعدة .

ما الأفكار الأخرى التى لديك من أجل بناء وترسيخ قيم التفاهم ، والتسامح الدينى فى مجتمعك ؟ تحدث مع والديك ، ومع قادة دار العبادة ، ومع أصدقائك ، ومع أفراد المجتمع الآخرين . ملحوظة : بإمكان جماعة الشباب التى تنتمى إليها حضور أعمال خيرية ، وخدمات فى دور عبادة أخرى ، يمكنكم التعاون مع جماعات الشباب الأخرى من أجل الأعمال الاجتماعية ، والأعمال الخيرية .

## انضم إلى مؤسسة دينية وطنية من أجل الشباب .

فإنك سوف تتواصل مع المراهقين الآخرين الذين يعتنقون ديانتك ، وسوف تتاح أمامك كثير من الفرص لتولى القيادة ولممارسة الرياضة والأنشطة ، والإنجاز ، والعمل التطوعى ، وخدمة المجتمع ، والنضج الدينى ، والمعسكرات ، والاستمتاع بالوقت .



## فى دار العبادة

## استخدام دار العبادة كقاعدة أساسية لاكتساب القيم .

تعد دار العبادة بيئة خصبة غنية بالقيم مثل برامج الشباب ( انظر القيمة رقم ١٨ ) . لذلك فإن المشاركة تعمل على بناء القيم التى تحتاجها ، وتنمى القيم التى لديك بالفعل . كما أنها أيضاً تعد مكاناً عظيماً لبناء القيم الأربعين لدى الأطفال والمراهقين الآخرين . لمزيد من النصائح ، انظر فى الأجزاء الخاصة بدور العبادة فى هذا الكتاب التى توجد فى كل فصل .

## تطبيق القيم فى الواقع

**يتجمع ٥٠ صبياً أفريقياً أمريكياً تتراوح أعمارهم بين ٦ أعوام إلى ١٨ عاماً لمدة أربعة أيام كل أسبوع لتناول الطعام ، وممارسة الأنشطة ، وإقامة الشعائر ، والدراسة ، وحضور فصول الكمبيوتر سوياً ، وذلك فى إحدى دور العبادة فى " ليتل روك " بولاية " أركنساس " . فهم يعدون جزءا من برنامج " براذر تو براذر " ، " Brother to Brother " للأخ ، والذى يمزج ما بين الطقوس الاجتماعية ، والمعلومات الثقافية ، وتطوير التعليم داخل نطاق القيم . فبالنسبة لكثير من الأطفال فى البرنامج ، يمثل العالم الحقيقى عالم الجريمة ، والعصابات ، والعنف ، والتفرقة العنصرية ، والأفكار الهدامة ، إن هذا البرنامج لا يحاول أن يعزلهم عن العالم . ولكن بدلاً من ذلك يكسبهم المهارات ، ويمنحهم الدعم والهوية التى يحتاجونها للتعامل مع العالم .**

## لا تبتعد عن دينك .

يبتعد كثير من الشباب عن دينهم أثناء مرحلة المراهقة . حيث يعتقدون أن الدين لم يعد يمثل شيئاً فى حياتهم . إلا أن أولياء أمورهم قد يرغبون فى استمرارهم فى المشاركة ، ولكنهم فى النهاية يتركونهم لأهوائهم . فلا تبتعد عن دينك حتى تجرب واحدًا أو أكثر من هذه البدائل :

- إذا لم تكن مشتركاً فى برنامج الشباب ، ابذل قصارى جهدك للاشتراك فى أحد هذه البرامج . وانتظم به لمدة بضعة أشهر ، وانظر ماذا يحدث .
- إذا ما شعرت أن دار العبادة غير مهتمة بالشباب ، تكلم ، وتحدث مع المسئولين عن برنامج الشباب . قدم أفكارًا واعرض تقديم المساعدة . **على سبيل المثال :** اعقد مناقشة مفتوحة حتى يتسنى للمراهقين التعبير عن آرائهم وأفكارهم ، واحتياجاتهم . واعمل على ابتكار صندوق للمقترحات حتى يتمكنوا من المساهمة بأفكارهم فيما يتعلق بالأنشطة والبرامج والمناسبات الخاصة .
- بدلاً من أن تنتظر أن تقوم دار العبادة بالمبادرة بتقديم خدمة ما ، اكتشف طرقًا تستطيع من خلالها خدمة دار العبادة . **على سبيل المثال :** إذا كنت تود أن تقوم دار العبادة بتقديم خدمات خاصة للأطفال والمراهقين ، كونوا فريقاً سوياً ، وضعوا خطة لتحقيق ذلك .

- اعمل على إقامة فصول ، وجماعات نقاشية تخاطب موضوعات حياتية مهمة بالنسبة للمراهقين مثل إدمان الكحوليات والمخدرات ، والحل السلمى للنزاعات ، والجنس ، والاستقلال ، والعلاقات الشخصية ، والاكتئاب فى إطار الدين والقيم .
- إذا كنت تمر بأزمة حقيقية تتعلق بالدين ، تحدث مع قائد الشباب ، أو أحد علماء الدين . لقد سمعوا كل ذلك من قبل . فإنك لست أول مراهق يبتعد عن دينه . اشرح ما تشعر به ، وأنصت إلى ما يقوله الشخص الآخر .
- وتذكر أنه كلما زادت مشاركتك ، تضاءلت احتمالية ابتعادك وتركك لدار العبادة .

## حقيقة :

**يمنح المراهقون دور العبادة تقديرات مرتفعة !**

عندما أجرى معهد البحوث دراسة على ما يقرب من ١١٠٠ شاب فى مدينة " مينابوليس " بـ " مينيسوتا " ، و " دورهام " بـ " نورث كارولينا " ، و " سانت لويس " بـ " ميسورى " على دور العبادة فى مدينتهم ، كانت نتيجة الدراسة ما يلى :

- يقول ٨٢ ٪ إن دور العبادة تعد أماكن آمنة .
- يقول ٧٧ ٪ إن دور العبادة ترحب بالشباب .
- يقول ٦٥ ٪ إن دور العبادة لا تمنع الشباب من طرح أسئلة خاصة بمعتقداتهم .
- يقول ٦٣ ٪ إن دور العبادة تقدم مجموعة متنوعة من الأنشطة الجادة .
- يقول ٦٣ ٪ إن دور العبادة تقدم مجموعة متنوعة من الأنشطة الترفيهية .
- يقول ٥١ ٪ إن دور العبادة تعد أماكن صالحه تستطيع طلب المساعدة فيما يتعلق بالمشكلات الخطيرة مثل إدمان الكحوليات ، أو المخدرات ، أو الممارسات الجنسية .

كما قال الشباب الذين خضعوا للبحث إن دور العبادة تساعدهم على الشعور بالرضا عن أنفسهم ، وأن يكون لهم هدف فى الحياة .



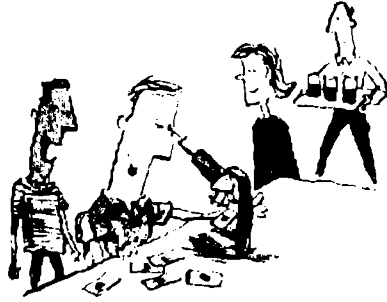
## مع أصدقائك

- لا توجهوا النقد إلى بعضكم عن الدور الفعال والنشاط الذى تقوم به دار العبادة . وساعدوا بعضكم على الالتزام بشيء جيد . واذهبوا إلى الاحتفالات والأنشطة التى تنظمها دور العبادة كجماعة .
- إذا ما شعرت أنت وأصدقاؤك بارتياح عن التحدث فى الدين ، فيمكنك أن تتدبر الأسئلة التالية .

– كم عدد الأشخاص الذين تقتدى بهم من المهتمين بالدين ؟ ( قد يتوجب عليك إجراء بعض البحوث لاكتشاف ذلك ) بالنسبة للأشخاص المهتمين ، فكيف يبدو تأثير ذلك عليهم ؟
– كيف تؤثر المشاركة الدينية على المراهقين الآخرين الذين تعرفهم ؟
– هل من الضرورى أن تعرف المعتقدات الدينية لشخص ما عندما تقرر هل ستصبحون أصدقاء أم لا ؟ لماذا أو لم لا ؟ وماذا عن اتخاذك لقرار مقابلة شخص ما ؟

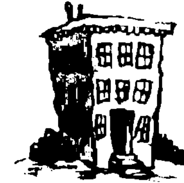
## القيمة رقم ٢٠

يمتلك ٥٠ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# قضاء الوقت فى المنزل

**تخرج مع أصدقائك دون هدف محدد ليلتين أو أقل من ذلك كل أسبوع .**



## فى البيت



### لا تغضب .

قد لا توافق على مثل هذه القيمة . وقد تراها كأمر اعتقال . اقض فى المنزل وقتًا أكثر مما تقضيه الآن ؟ ماذا عن خمس ليال فى الأسبوع ؟ لا تعترض على ، هذه القيمة أو تغفلها حتى تتفهمها على الوجه الأكمل .

- **أولاً** : إن هذا لا يعنى أنه يجب عليك أن تقضى خمس ليال فى المنزل كل أسبوع . ولكنها تعنى أنه لا ينبغى عليك أن تقضى أكثر من ليلتين خارج المنزل مع أصدقائك دون داع . فإن الوقت غير المنظم يختلف كلية عن وجود هدف معين ، أو شيء معين تقومون به . إذا كنت تحضر اجتماعاً للجمعية ، أو تقوم بعمل تطوعى ، أو تمارس أحد الأنشطة داخل نطاق برنامج الشباب أو تتدرب من أجل مسرحية فى المدرسة أو تلعب كرة السلة مع أصدقائك ، فإنك لا تسير هائماً بلا هدف . ولكنك تقوم بعمل شيء إيجابى .

- **ثانياً** : إن هذه القيمة تعد قاعدة عامة ، وليس قاعدة مجحفة وصارمة . فإن ذلك يعتمد على أنشطتك ، واهتماماتك ، والتزاماتك ، فقد تمر عدة أسابيع يندر فيها تواجدك فى المنزل . ولكن المهم هو أن توازن بين الوقت الذى تقضيه فى المنزل ، والوقت الذى تقضيه خارج المنزل .
- **ثالثاً** : إن الوقت الذى تقضيه فى المنزل يقاس **بالكيف** وليس بالكم فقط . فإن قضاء خمس ليال فى المنزل ( أو أى عدد ) تعد غير ذات جدوى إذا ما قضيت تلك الليالى بمفردك فى حجرتك أو أمام التلفاز . فكل ما تحتاج إليه هو وقت الأسرة ـ أى أن تبقوا سوياً تتفاعلون وتتناقشون فى الموضوعات الجادة ، وتستمتعون بها .

وقد اكتشف عالم الاجتماع " ريد لارسون " أنه فى مرحلة المراهقة المبكرة ، يقضى المراهق ٣٥ ٪ من وقته وهو مستيقظ مع أسرته ، أما فى مرحلة المراهقة المتأخرة ، فإن هذه النسبة تنخفض إلى ١٤ ٪ . حاول أن تخصص بضع ساعات من أجل أسرتك الآن ، وفيما بعد ، فإن الأمر يستحق الجهد .

## حقيقة :

### يرغب الجميع فى قضاء وقت أكثر مع الأسرة !

وفقاً لدراسة قامت بها جامعة " ميريلاند " ، فإن أولياء الأمور يقضون ١٧ ساعة فقط كل أسبوع مع أطفالهم ، وهى نسبة تقل بمقدار ٤٠ ٪ عن الوقت الذى كانوا يقضونه مع أطفالهم عام ١٩٦٥ .

- عندما قام معهد " فاميلى آند ورك " بعمل بحث على ٣٣٨١ شخصًا ناضجًا فى شتى أنحاء البلاد ، وجدوا أن ٦٦ ٪ يرغبون فى قضاء وقت أطول مع أطفالهم
- وقد اكتشف استطلاع للرأى أجرى عام ١٩٩٥ أن نصف عدد الآباء تقريباً يشعرون أنهم يقضون وقتًا قليلاً جدًا مع أطفالهم .
- وفى دراسة أخرى قام بها معهد البحوث ، فقد قال ٢٠ ٪ من طلاب المراحل الدراسية بين الصف السادس الابتدائى والثالث الثانوى إنهم لم يجروا حوارات طويلة ـ تستمر لمدة ١٠ دقائق على الأقل ـ مع أى من والديهم منذ أكثر من شهر .كما يقول ثلاثة أرباع الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لمدة أكثر من ساعتين كل يوم إنهم إذا كانوا يستطيعون الاختيار بين قضاء الوقت مع أسرهم ومشاهدة التلفاز ، كانوا سيفضلون قضاء الوقت مع الأسرة .

**ملحوظة** : قد يكون والداك يخصصان وقتًا محدداً يمكنك أن تقضيه خارج المنزل . ولكن إذا كانا يفرضان مثل هذه القيود ، فحاول أنت أن تفعل ذلك . ركز على عملك المدرسى ، وأسرتك بشكل أكبر ، وانظر ماذا سيحدث .

## استثمر الوقت الذى تقضيه مع أسرتك .

مثل برامج الشباب ( انظر القيمة رقم ١٨ ) أو المجتمع الدينى ( القيمة رقم ١٩ ) ، فإن المنزل حيث يتواجد الأشخاص الذين يهتمون ببعضهم البعض يعد بيئة خصبة وغنية لبناء القيم . فبإمكانك بناء وتنمية كثير من القيم مع أسرتك . ولمزيد من الأفكار ، انظر القيمة رقم ١ ، والقيمة رقم ٢ . وانظر أيضاً الأجزاء الخاصة بالمنزل التى توجد فى كل فصل من فصول هذا الكتاب .

وابدأ بمناقشة هذه الأسئلة داخل نطاق الأسرة :

- كيف نستطيع الموازنة بين التزاماتنا وتكريس وقت للأسرة ؟
- ما شعورنا حيال الوقت الذى نقضيه سوياً ؟
- كيف نستطيع أن نجعل الوقت الذى نقضيه فى المنزل أكثر إثارة ؟

ثم ضعوا بعض الأهداف والقواعد الرئيسية . على سبيل المثال :

١. **سوف نقضى ليلة واحدة على الأقل سوياً كل أسبوع** . وافعلوا شيئاً تستمتعون به جميعاً ، أو ترغبون فى تجربته . وامنحوا كل فرد الفرصة لتقديم مقترحات وخيارات .
٢. **سوف نتناول على الأقل وجبة واحدة سوياً كل يوم** . فهذه تعد وسيلة جيدة ومجربة للتقريب بين أفراد الأسرة . **ملحوظة** : تحدثوا عن الأشياء الجميلة التى حدثت فى ذلك اليوم واحتفظوا بالشكاوى لحين إقامة حوارات ثنائية ، أو اجتماعات أسرية هدفها حل المشكلات .
٣. **لن نجيب على الهاتف أثناء الوقت المخصص للأسرة** . **ملحوظة** : أدر جهاز الرد التلقائى على الهاتف ، أو دع المكالمات الهاتفية تذهب إلى البريد الصوتى . إذا كان مثل هذا الأسلوب يجعل الجميع قلقاً ، أو إذا كانت هناك بعض المكالمات التى لا يمكن التغاضى عنها ، فكروا فى شراء هاتف به خاصية إظهار رقم الطالب .
٤. **سوف نهتم ونحب ونحترم بعضنا البعض** . لِمَ لا تجعلون الوقت الذى تقضونه معاً سارا بالنسبة للجميع ؟ فالأخلاق الحسنة تحدث فرقاً شاسعاً .

# ٣٠ وصية للسلوك الحسن داخل الأسرة

## ينبغى عليكم ...

... أن تقولوا " من فضلك " و " شكرا "
... أن تسلكوا السلوكيات المناسبة على مائدة الطعام
... أن تعترضوا بشكل مقبول
... أن تسألوا دون أن تصرخوا
... أن تنصتوا باهتمام
... أن تكونوا مستعدين للتوصل لحل وسط
... أن تعاملوا الآخرين مثلما تحبون أن يعاملكم الآخرون .
... أن تساعدوا الآخرين
... أن تعاملوا الممتلكات الخاصة ببعضكم البعض باهتمام واحترام
... أن تعتذروا بصدق عندما يتوجب الاعتذار
... أن تحتفوا بالنجاحات التى يحققها كل فرد من أفراد الأسرة .
... أن تبدوا تعاطفكم عندما يتألم كل فرد من أفراد الأسرة
... أن تراعوا مشاعر بعضكم البعض - وخصوصاً إذا كنتم تعرفون أن أحد أفراد الأسرة يمر بيوم صعب .
... أن تتحملوا مسئولية أفعالكم وتصرفاتكم
... أن تتبسموا .

## ينبغى عليكم ألا ...

... تكذبوا
... تضربوا
... تتجسسوا
... تنوحوا
... تقاطعوا حديث بعضكم البعض
... تتلفظوا بألفاظ فجة
... تأخذوا متعلقات بعضكم البعض دون استئذان
... تبوحوا بأسرار بعضكم البعض
... تتجاهلوا طلبات بعضكم البعض
... تخشوا التكلم عندما تشعرون أن هناك شيئاً ما خاطئاً
... تقضوا وقتاً طويلاً فى التحدث فى الهاتف
... تسببوا حرجاً لوالديكم أو لأشقائكم أو لأطفالكم أمام أصدقائهم
... تلزموا بعضكم البعض بالتزامات دون أن توضحوا ذلك مسبقاً
... تنسوا القيام بأعمالكم
... تعاملوا بعضكم البعض بفظاظة

## أغلقوا جهاز التلفاز .

إن متوسط ما يقضيه خريج المدرسة الثانوية أمام التلفاز يتراوح بين ١٥ ألفًا إلى ١٨ ألف ساعة في مقابل ١٢ ألف ساعة فقط يقضيها فى المدرسة ـ وأقل من ذلك بكثير مع الأسرة .

اعمل على تقليل عدد الساعات التى تقضيها أمام التلفاز . كم عدد هذه الساعات ؟ احتفظ بسجل لمدة أسبوع واحد ، سجل ما تشاهده ، ومتى ، واجمع عدد الساعات فى نهاية الأسبوع ، فهذا هو عدد الساعات التى تقضيها أمام التلفاز .

فكر فى تخصيص يوم واحد كل أسبوع لا تشاهد فيه التلفاز . إذا كان لديك تلفاز فى غرفتك ، أرغم نفسك على أن تشاهده لوقت أقل . فإذا لم يكن ذلك ممكناً ، انقل التلفاز خارج غرفتك .

من المؤكد أنك قد سمعت ذلك من قبل ، أى عن مساوئ وعيوب التلفاز ، وانحطاط نوعية البرامج داخل هذا الصندوق الأحمق ! يالها من أخبار قديمة ! ولكن فيما يلى أخبار أخرى حديثة قد تهمك .

### حقيقة :

#### التلفاز يصيبك بالسمنة !

عندما قام الباحثون فى كلية الطب بجامعة " جونز هوبكنز " ، وفى مراكز الوقاية والتحكم فى الأمراض ، وفى المعاهد الوطنية للصحة بدراسة ٤٠٦٣ طفلاً وشابًا تتراوح أعمارهم بين ثمانية أعوام وستة عشر عامًا وجدوا أن :

- ٢٠ ٪ أبلغوا بأنهم يقومون مرتين أو أقل بنشاط بدنى عنيف كل أسبوع . ( النشاط الذى يجعلك تتنفس بشدة وتتصبب عرقاً ) .
- ٢٦ ٪ يشاهدون التلفاز لمدة أربع ساعات أو أكثر كل يوم .
- ٦٧ ٪ يشاهدون التلفاز لمدة أقل من ساعتين كل يوم .
- وقد وجد أن من يشاهدون التلفاز لمدة أربع ساعات أو أكثر كل يوم يصابون بالسمنة ، ولديهم أجساد أضخم من أولئك الذين يشاهدون التلفاز لمدة أقل من ساعتين فى اليوم .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم إحدى الأسر فى " مينابوليس " بولاية " مينيسوتا " بتطبيق تجربة مع التلفاز ، وذلك عندما بلغ أطفالهم ثمانية أعوام وستة أعوام وثلاثة أعوام . فهم يغلقون جهاز التلفاز فى أيام الدراسة لتشجيع الأطفال على القراءة ، والتركيز أثناء القيام بالواجب المنزلى . أما فى العطلات الأسبوعية ، فيمكن للأطفال مشاهدة التلفاز لأى عدد من الساعات . وفى الشهر الأول ، كان الطلاب يتجمعون أمام التلفاز بعد المدرسة يوم الجمعة يستطيعون بالكاد التحكم فى أنفسهم حتى ظهر يوم الأحد . ولكن تدريجياً فقد بدأوا فى الشهور القليلة التالية فى فقد اهتمامهم به . وقد شجعهم عدم مشاهدة التلفاز أثناء الأسبوع على اللعب سوياً ، وعلى ممارسة أنشطة أخرى . والآن فالأطفال الثلاثة يبلون بلاءً حسناً فى المدرسة ، ويمارسون عددًا كبيرًا من الأنشطة ( من الكاراتيه وحتى عزف الكمان والتأليف ) ويقضون ساعات معاً فى لعب الشطرنج والألعاب الأخرى .**

## إذا كنت تعمل لبعض الوقت ...

طبقاً لما قرره معهد البحوث الاجتماعية بجامعة " ميتشجان " ، فإن ربع عدد طلاب السنة النهائية فى المدرسة الثانوية يعملون لمدة تتراوح بين ١١ إلى ٢٠ ساعة كل أسبوع . وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن العمل لساعات طويلة من الممكن أن :

- يقلل من درجاتك .
- يزيد من مستوى الإجهاد وسرعة الانفعال والتعب .
- يجعلك تشعر بالإحباط وعدم الاهتمام بالمهن المستقبلية .
- يزيد من فرص إدمانك التدخين والحكوليات والماريجوانا .

هذا بالإضافة إلى أن العمل يقلل من وقت العمل فى المنزل ، ووقت الأسرة والأنشطة الإضافية ، والأنشطة الإبداعية ، وأشياء أخرى إيجابية تحتاجها فى حياتك .

وعندما أجرى الباحثون بجامعة " بنسلفانيا " دراسة على ١٨٠٠ من طلاب المدرسة الثانوية ، وجدوا أن الطلاب الذين يعملون لمدة أكثر من ١٥ ساعة أسبوعياً لديهم مشكلات أكثر من الطلاب الذين يعملون لعدد أقل من الساعات . قد لا تملك حق الاختيار ، فإنك قد تكون مضطراً للعمل أكثر من ١٥ ساعة أسبوعياً لمساعدة أسرتك . وفى هذه الحالة ، فإنك تبذل قصارى جهدك فى ظل هذه الظروف . ولكن إذا كان الاختيار بيدك ، اعمل لأقل عدد من الساعات .

**ملحوظة** : إذا كان بإمكان الاستغناء عن العمل لبعض الوقت أثناء العام الدراسى ، فإن ذلك قد يكون طريقك نحو التقدم . فالغالبية العظمى من المدرسين ( ٥١ ٪ ) الذين يشاركون فى الاستفتاء الحديث الذى أجرى فى " دلتا كابا " يقولون إن العمل لبعض الوقت يضر بأداء الطلاب الأكاديمى . وهناك ٨ ٪ فقط يقولون إنه ذو تأثير إيجابى على الطلاب .



**مهم : بالنسبة لبعض الطلاب ، فإن المنزل لا يعد مكاناً جيداً . فأسرهم مفككة ومنازلهم خطرة ، أو لا يوجد بها أى شخص ، ودائماً ما يتم تركهم بمفردهم فى المنزل . فإذا كنت تشعر بأن منزلك غير صحى ، وأنك بذلت قصارى جهدك لتحسين الأمور ، فاحرص على قضاء وقت أكثر فى بيئات إيجابية ـ جماعة الشباب ، أو النادى ، أو دار العبادة ، أو منازل أصدقائك حيث يوجد أشخاص يساندون ويشجعون بعضهم البعض ( وحيث يتواجد الوالدان ) . ولا تستسلم حتى تجد مكاناً تشعر فيه بالأمان والترحاب .**



## فى المدرسة

اطلب أن تقوم مدرستك بتوزيع الاحتفالات الخاصة التى تجريها على مدار العام الدراسى بدلاً من جمعها فى العطلات أو المناسبات الأخرى ، حيث يكون وقت الأسرة ذا أهمية خاصة .



## فى مجتمعك

ينبغى العمل مع المدارس الأخرى ، وجماعات الشباب ، وابتكار تقويم خاص للمجتمع يشتمل على كل أنواع الأنشطة ـ فى المدارس ، وفى دور العبادة ، وفى المؤسسات الاجتماعية ... إلخ . واعملوا على توزيع هذا التقويم ( من خلال الصحف ، أو إرسال برقيات ، أو من خلال الموقع الإلكترونى عبر شبكة الإنترنت ) ، وذلك حتى يتسنى للأسر التخطيط ووضع الأولويات سوياً .



## فى دار العبادة

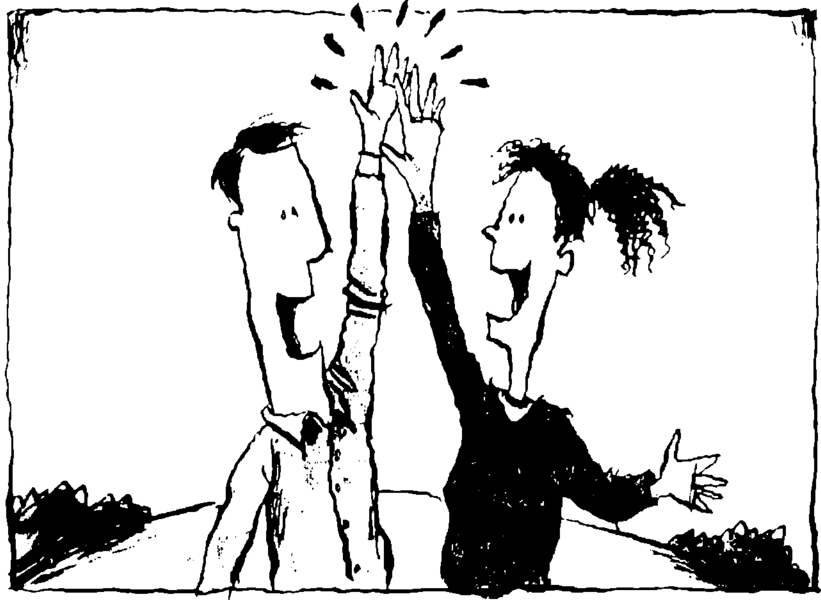
فكر مع جماعة الشباب فى مقترحات من أجل أن تسير الأنشطة وأعمال الأسر جنباً إلى جنب . وانشر هذه الأنشطة فى النشرة الدورية لدار العبادة .



## مع أصدقائك

- شجعوا بعضكم البعض على قضاء مزيد من الوقت فى المنزل .
- إذا كنت تعرف شخصًا يحيا فى ظل بيئة غير صالحة ، اشرح الموقف لوالديك وانظر إمكانية موافقتهما على استضافة هذا الشخص فى منزلكم .
- وجه الدعوة لأصدقائك لقضاء بعض الليالى فى منزلك . واحرص على قضاء بعض الوقت مع أسرتك ، وباقى الوقت مع أصدقائك .

# اكتساب
# القيم الداخلية



## ٢٠ قيمة جيدة تحتاج إليها ،
## وكيفية تحقيقها

# الالتزام بالتعليم

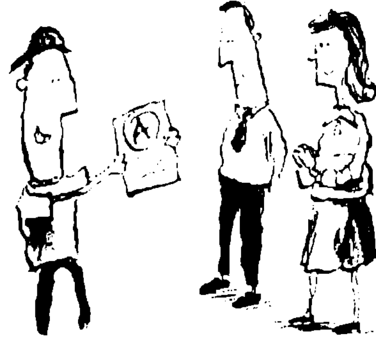
تهتم هذه القيم بالالتزام فى التعليم والاستغلال الأمثل لفرص التعليم المتاحة ، فإن التعليم يعد شيئاً مهماً فى حياتك ، فأن تكون محباً للبحث ومستعداً لتعلم أشياء جديدة ، يعد شيئاً ضرورياً لتحقيق النجاح الآن ، وفى المستقبل . وسوف تساعدك هذه القيم على أن يكون لديك الدافع للتقدم فى المدرسة ، وتواصل تعليمك .

**قيم الالتزام بالتعليم هى :**

٢١. دافع الإنجاز
٢٢. الارتباط بالمدرسة
٢٣. الواجب المنزلى
٢٤. الانتماء إلى المدرسة
٢٥. القراءة من أجل المتعة

**القيمة رقم ٢١**

يمتلك ٦٣ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# دافع الإنجاز

**حينما ترغب فى التقدم فى المدرسة .**

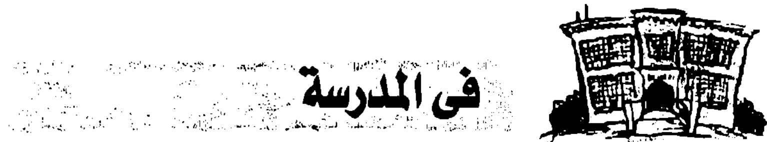


## فى البيت

- اجعل والديك على دراية بمستواك الدراسى ، ولا تنتظر أن يعرفا مستواك من خلال الشهادات المدرسية ( سواء كان جيداً أو سيئاً ) . ملحوظة : إن علم والديك بمستواك الدراسى يعد أمراً مهماً ، وخصوصاً عندما تحتاج إلى مساعدتهما لإنجاز أحد الأبحاث أو المشروعات المدرسية . فإذا ما انتظرت حتى الدقيقة الأخيرة ، فربما تجدهما مشغولين ، وبالطبع لن يكونا سعيدين .
- شجع والديك على المشاركه أو الاستمرار فى المشاركة فى مدرستك . فلقد وجد المركز الإحصائى القومى للتعليم أن الآباء المشاركين فى مدارس أطفالهم يعقدون آمالاً تعليمية كبرى على أطفالهم ، ويتوقعون لهم التقدم الدراسى . فعندما تكون الآمال كبيرة ( ولكنها واقعية ) ، فإنك سوف تسعى لتحقيق هذه الآمال . انظر القيمة رقم ٦ . ( إذا ما شعرت أن والديك يضغطان عليك بشدة ، انظر القيمة رقم ١٦ ) .
- إذا كنت تعانى من مشكلات فى المدرسة ، تحدث إلى والديك ، واعرف أسباب ذلك . هل الدراسة تعد شيئاً سهلاً جداً بالنسبة لك ، أم شيئاً عسيراً ؟ هل تحصل على المساعدة والدعم الذى تحتاج إليه ؟ هل تشعر بالأمان فى المدرسة ؟ اعقد

اجتماعاً بينك وبين والديك ومدرسيك ، وفكروا فى طرق للتغيير للأفضل . ملحوظة : إذا كنت تمر الآن بمشكلات فى المدرسة ، فلا تؤجل الأمر ، وتحدث مع والديك اليوم .

- اطلب من والديك مساندتك على التقدم فى المدرسة . أخبرهما بالنجاحات التى تحققها ـ وبفشلك ( فإنهما سيحتفلان بالنجاحات ، ويتعاطفان مع الفشل . وقد تجد تجربتهما المدرسية هما أيضاً لم تكن سهلة أو خالية من المشكلات .
- لا تجعل تعليمك مقتصراً على المدرسة فحسب . اقرأ كتباً تثير اهتمامك ، وشارك فى فصول تعليمية ينظمها المجتمع ، وتجول فى المكتبة ، واستخدم شبكة الإنترنت . فإن التعليم يعد عملية متسلسلة ، فهو لا ينقسم إلى أقسام صغيرة منظمة . فما تتعلمه فى متحف العلوم قد يساعدك فى مادة العلوم فى مدرستك ـ وفى المواد الأخرى أيضاً .
- قم بأداء الواجب المنزلى . انظر القيمة رقم ٢٣ .
- إذا كنت تعمل أثناء العام الدراسى لبعض الوقت ، فاعمل على تقليص عدد ساعات العمل إلى خمس عشرة ساعة أسبوعياً ، أو أقل من ذلك . انظر القيمة رقم ٢٠ لمعرفة الأسباب .
- كن مثلاً أعلى لأشقائك وشقيقاتك الأصغر سناً . وأظهر لهم مدى أهمية المدرسة والتعليم بالنسبة لك .




## ليكن الدافع نابعاً من داخلك .

لكى تحقق النجاح فى المدرسة ( وفى الحياة ) ، فيجب أن ينبع الدافع من الداخل وليس من الخارج . فالمكافآت ( التى يمنحها لك والداك عندما تحصل على درجات مرتفعة ، أو المميزات التى يمنحك إياها المدرسون ) ، والعقاب ( الذى يقرره والداك عندما تحصل على درجات منخفضة ، والامتيازات التى يحجبها عنك المدرسون ) تعد دوافع خارجية . فإذا كان الدافع لديك خارجياً فإنك سوف تختار أسرع وأسهل الطرق للتعلم ـ ولن تتعلم الكثير .

أجب عن هذا الاختبار لتعرف أين يكمن الدافع لديك :

| | دائماً | أحياناً | أبداً |
|---|---|---|---|
| ١. هل تفقد الإحساس بالزمن أثناء التعليم ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٢. هل تكتشف أشياء جديدة عن نفسك أثناء التعليم ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٣. هل تستمتع بالتعليم من أجل التعليم ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٤. هل تحب التحدى الذى يتولد لاكتشاف مادة أو مشكلة أو فكرة صعبة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٥. هل يثيرك الفضول بشأن الكثير من الأشياء المختلفة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٦. عندما يكون أمامك خياران للتجربة يتمثل فيهما التعليم أو التسلية ، فهل تختار التجربة التى ستتعلم منها ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٧. عندما تكون مهتماً بموضوع ما ، فهل تواصل البحث فى هذا الموضوع بخلاف ما تحصل عليه من مدرسيك ومن الكتاب المدرسى ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٨. هل تبحث عن دورات تعليمية إضافية ، وفرص للدراسة المستقلة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ٩. عندما يوجه إليك سؤال يتعلق بشيء ما ، فهل تبحث بشغف عن الإجابة حتى لو كانت لا تتعلق بكتابك المدرسى ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |
| ١٠. هل تسعد بتعلم أشياء جديدة ؟ | ☐ | ☐ | ☐ |

**التقييم** : إذا كانت إجابتك عن معظم الأسئلة هى " دائماً " أو " أحياناً " ، فإن الدافع ينبع من داخلك . أما إذا كانت إجابتك عن معظم الأسئلة هى " أبداً " ، فلتفكر فى الأشياء التى تحفزك وتدفعك .

## حقيقة :

### تريد الغالبية العظمى من المراهقين تحقيق النجاح فى المدرسة ...

طبقاً لدراسة حديثة تم إجراؤها على أكثر من ١٣٠٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية ، فإن معظم المراهقين يؤمنون بأهمية التعليم فى حياتهم . فهم يودون النجاح فى المدرسة ، كما أنهم يعجبون بزملائهم الذين يحققون درجات وتقديرات جيدة .

**... ولكن الكثيرين يعترفون بأنهم لا يبذلون قصارى جهدهم !**

من بين المراهقين الذين تم إجراء البحث عليهم ، فإن ٩٥ ٪ يقولون بأنهم يستمتعون بالنجاح فى المدرسة ، ولكن ٦٥ ٪ يعترفون أن مستواهم من الممكن أن يتحسن ويتقدم إذا ما حاولوا ، ٨٣ ٪ منهم عادة لا يستطيعون الانتظار حتى انتهاء اليومى الدراسى .

## ضع مسئولية تعليمك على عاتقك .

إذا ما شعرت فى بعض الأحيان ( أو دائماً ) ، أن المدرسة ما هى إلا مضيعة للوقت ، افعل شيئاً حيال ذلك . ضع أهدافاً لنفسك ، واطرح أسئلة داخل الفصل ، وابحث عن شخص يساندك ـ مدرس أو أخصائى اجتماعى يستطيع مساعدتك لتستفيد الكثير من المدرسة .

هل تعانى من مشكلة فى إحدى المواد الدراسة أو أحد الواجبات ؟ وهل ترى إمكانية تحسين الطريقة التى يتم بها تدريس المواد الدراسية ؟ وهل لديك فكرة أفضل خاصة بمشروع معين ، أو بامتحان الفصل الدراسى ؟ لا تخبر أصدقاءك فحسب ، بل تحدث الى أحد المدرسين . **ملحوظة :** إن معظم المدرسين سوف يشعرون بالسعادة للتحدث معك . فهم يريدون أن يكون الطلاب فى فصولهم مشاركين ومهتمين وناضجين ومستيقظين .

# نصائح من أجل التحدث مع المدرسين

١. **حدد موعداً لإجراء المقابلة والتحدث** . فهذا يوضح للمدرس أنك جاد ، وأنك تعرف أن لديه جدولاً مشحوناً . أخبر المدرس بكم الوقت الذى سوف تحتاج إليه ، وكن مرناً ولا تتأخر .

٢. **إذا كنت تعرف طلاباً آخرين لديهم نفس شعورك ، فكروا فى التحدث مع المدرس سوياً** . ففى الاتحاد قوة .

٣. **فكر فيما تريد قوله قبل أن تجرى المقابلة مع المدرس** . ضع قائمة بالنقاط التى تريد مناقشتها . كما أنك قد ترغب فى عمل نسخة من قائمتك من أجل المدرس ، وذلك حتى يتسنى لكليكما مناقشتها أثناء المقابلة - أو أعطها إلى المدرس مسبقاً .

٤. **اختر كلماتك بعناية** . على سبيل المثال : بدلاً من قول : " إننى أكره عمل التقارير ، فإنها مملة ، وتعد مضيعة للوقت " ، حاول أن تقول " هل هناك طريقة أخرى أستطيع من خلالها تنفيذ هذا الطلب ؟ " .

٥. **لا تتوقع أن يقوم المدرس بكل العمل ، أو يدرك كل الإجابات** . كن مستعداً لتقديم مقترحات ، أو تقديم حلول ، أو حتى ترشيح مراجع ومصادر .

٦. **كن دبلوماسياً وفطناً ومحترماً** . فالمدرسون لديهم مشاعر أيضاً . كما أنهم سوف يكونون أكثر استجابة إذا كان الغرض من المقابلة هو الحوار والمناقشة وليس المواجهة .

٧. **ركز على ما تريد وليس على ما تعتقد أن المدرس يخطئ فيه** . فكلما عرف المدرس الكثير عنك ، أصبح أكثر قدرة على المساعدة . ولكن كلما شعر المدرس أنه فى موقف دفاعى ، أصبح أقل رغبة فى تقديم المساعدة .

٨. **لا تنس أن تنصت** . يحتاج كثير من الطلاب إلى التدريب على هذه المهارة الضرورية . فالهدف من المقابلة ليس أن تتحدث فحسب .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٩. **استخدم روح الدعابة** . ليس روح الدعابة عن طريق النكات ، ولكن ما يجعلك تضحك على نفسك وعلى أخطائك وسوء الفهم .

١٠. **إذا لم تنجح المقابلة ، اطلب المساعدة من شخص راشد آخر** . إن " النجاح " لا يعنى بالضرورة أن تحصل على ما تريد . حتى إذا رفض المدرس طلبك ، فإن الاجتماع لا يزال من الممكن الحكم عليه بالنجاح . فإنك إذا ما أقمت حواراً حقيقياً ــ إذا ما تواصلتم **بصراحة** ، وأنصتم بعناية ، واحترمتم وجهات نظر بعضكم البعض ـ هنئ نفسك على هذه المقابلة العظيمة . أما إذا ساد التوتر ، ومرت المقابلة بالعديد من المشكلات ، وشعرتم بعدم الاحترام ( أو تصرفتم بدون احترام ) فقد حان الوقت للبحث عن شخص راشد آخر ـ قد يكون هذا الشخص هو الإخصائى الاجتماعى ، أو مدرس آخر تعرفه وتثق به . وبمجرد أن تجد المساعدة ، اقترب من مدرسك ، وحاول مرة أخرى .

## استغل ما تقدمه المدرسة .

إنك لن تستمر فى المدرسة الإعدادية ، أو المدرسة الثانوية إلى الأبد ، على الرغم من أن الأمر يبدو كذلك اليوم . فقريباً جداً ، سوف تترك المدرسة . علاوة على أن النجاح فى المدرسة هو طريقك للحصول على وظيفة جيدة ، أو دخول كلية جيدة ، أو الالتحاق بمدرسة مهنية ، أو الحصول على منح دراسية ومساعدة مالية ، وخطوات أخرى مهمة نحو الحصول على استقلاليتك وتحقيق أهدافك . وهذا هو سبب ضرورة اهتمامك بالتعليم .

وفيما يلى بعض الطرق الأخرى لتجربها :

- احرص على التعرف على مدرسيك . فالاهتمام والانتباه الشخصى من جانب أحد المدرسين من الممكن أن يساعد فى خلق الدافع لديك .
- لا تغفل الأشياء الصغيرة . فالدرجات دائماً تعد مزيجاً من عدة عوامل : أداء الواجبات ، وتسليم الأبحاث فى الموعد المحدد ، ودرجات الاختبار والمشاركة داخل الفصل . فلا تقع فى خطأ إغفال الواجبات ، أو تسليم الأبحاث متأخراً . فما يبدو كتمارين صغيرة وغير مهمة من الممكن أن يؤثر على تقديرك النهائى .

- اعمل على تنمية حب التعلم . انظر القيمة رقم ٢٢ .
- اعمل لجعل مدرستك مكاناً أفضل للجميع ـ بمن فيهم أنت . قم بدورك لتجعل مدرستك مهتمة ( انظر القيمة رقم ٥ ) ، وآمنة ( القيمة رقم ١٠ ) ، وبها قواعد وعقوبات سلوكية واضحة ( القيمة رقم ١٢ ) . ودافع عن تعليم الفنون والآداب ( القيمة رقم ١٧ ) . فالمدارس التى بها برامج فنون وآداب يملك طلابها دافعاً أكبر للتعلم .

## تطبيق القيم فى الواقع

**فى " جلوستر " بولاية " فيرجينيا " يساعد برنامج " الإنجاز الإيجابى للطلاب من أجل النجاح " ، الأطفال الذين يعانون من صعوبة التعلم على النجاح فى المدرسة . حيث يتم التوفيق بين الأطفال فى مدرسة " تى. سى. ووكر " الابتدائية ، والذين يعانون من صعوبات فى التعلم ، ومعلمين من مدرسة " جلوستر " الثانوية ، والذين يقومون بزيارة المدرسة الابتدائية من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعيًا . ويقوم المعلمون باتباع خطط التدريس التى يقررها المدرسون ، ويقدمون تقريراً إلى المدرسين عن سير الحصص . كما أن المعلمين أيضاً يمثلون مثلاً عليا إيجابية ، ويتعرفون على اهتمامات وأحلام الأطفال صغار السن .**



## فى مجتمعك

- ابحث عن أشخاص راشدين فى مجتمعك يمثلون نموذجاً لدافع الإنجاز والتعلم طوال الحياة . واعمل على التعرُّف عليهم . انظر القيمة رقم ١٤ .
- تطوع لتصبح معلماً أو مرشداً للأطفال الاصغر سناً . وأظهر تقديرك للتعلم عن طريق التبرع بوقتك وخبرتك .
- ابدأ مع فصلك أو جماعتك ، أو برنامج الشباب فى تكوين مكتب المتحدثين لأصحاب الإنجازات الكبرى فى مجتمعك ، الذى يضم كلاً من الأشخاص الراشدين والطلاب . وأعلن عن إمكانية تواجدهم للتحدث فى مدارس المنطقة .

## تطبيق القيم فى الواقع

قامت سلسلة " ويجمانز " للبقالة فى " **روشيستر** " بـ " **نيويورك** " منذ عام ١٩٨٧ ، بمساعدة مئات الشباب على التخرج من المدارس الثانوية ، وتحمل المسئولية والالتحاق بالجامعة . فمن خلال العلاقة بين العمل والمنحة الدراسية ، فقد حصل المراهقون على الدعم الأكاديمى ، والتدرب على الاستعداد الوظيفى ، والعمل لبعض الوقت فى سلسلة متاجر " ويجمانز " ، أو إحدى الشركات الراعية للمشروعات المرتبطة بالمجتمع . كما يتأكد المشرفون فى العمل من نجاح الطلاب ، ويساندون الشباب طوال الوقت ، ويقيمون فى المدارس ، ويوفقون بين العمل والدراسة ، ويزيدون من مشاركات أولياء الأمور . كما يحصل الخريجون الذين يحصلون على تقديرات متوسطة فما فوقها على مكافآت ، وهى عبارة عن وظائف دائمة فى محلات " ويجمانز " ، أو وظيفة مساعد مدرس فى الكلية التى يختارونها .



## فى دار العبادة

اجعل المدرسة موضوعاً دائماً مطروحاً للنقاش فى جماعة الشباب . وشجعوا بعضكم على الإنجاز ، والاحتفاء بالنجاحات التى يحققها كل فرد . **نصيحة** : يعنى النجاح لبعض الطلاب الانتقال من تقدير ضعيف إلى التقدير مقبول .

## تطبيق القيم فى الواقع

تشجع إحدى دور العبادة فى " **بروكلين** " بـ " **نيوريوك** " الشباب فى إحدى المناطق التى تغلب عليها الثقافة الأسبانية على مواصلة تعليمهم بالالتحاق بالجامعة . فالتعليم يبدأ من المدرسة الابتدائيه ، ويستمر حتى المدرسة الثانوية . كما يقوم رجال الدين بزيارات دورية إلى المدارس للاستفسار عن تقدم طلابهم مع مديرى المدارس والمدرسين ، والإخصائيين النفسيين . كما يساعد رجال الدين الشباب أيضاً على التقدم للالتحاق بالجامعة ، والحصول على المنح الدراسية .




فكر فى سلوك أصدقائك تجاه المدرسة . فإذا كنت تقضى معظم وقتك مع أطفال يكرهون المدرسة ، ويبذلون أقل مجهود ممكن لتحقيق النجاح ، فإنك قد تكون بحاجة إلى أصدقاء آخرين . انظر القيمة رقم ١٥ ، والقيمة رقم ٣٣ .

**القيمة رقم ٢٢**

٦٤ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .

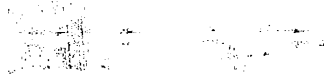


# الارتباط بالمدرسة

**حيث تود أن تتعلم أشياء جديدة .**



## فى البيت



- تحدث مع والديك عن المدرسة والتعليم ، وأخبرهما كل يوم بما فعلته فى المدرسة ، وما تعلمته ، وما أثار إعجابك فى المدرسة ، وما لم يعجبك . واطلب منهما أن يخبراك بما تعلماه فى ذلك اليوم .
- اطلب من والديك مساعدتك فى التفكير فى جميع خيارات التعليم المتاحة فى مدرستك . فقد يكون أمامك خيارات لا تدركها ـ فصول خاصة ، أو برامج تقوية ، أو فرص للدراسة المستقلة ، أو دورات مصغرة .
- ابدأ يومك بأن تحصل على القدر الكافى من الراحة ، وأن تكون مستعداً للتعلم . احصل على القدر الكافى من النوم ، ولا تنس تناول طعام الإفطار ، حتى لو كان معنى ذلك أن تأكل موزة واحدة فى طريقك . وإذا كنت تعمل لبعض الوقت أثناء العام الدراسى ، فلا تعمل لوقت متأخر فى الليالى التى تسبق المدرسة ، وحاول أن تحد ساعات عملك . انظر القيمة رقم ٢٠ ، وذلك لمزيد من المعلومات عن موضوع العمل لبعض الوقت .
- قم بمحاولات للتعلم . استأجر فيلماً أجنبياً لتشاهده ( على أن يكون مترجماً ) ، أو ابحث داخل شبكة الإنترنت عن موضوع جديد بالنسبة لك ( ماذا عن علم

الاقتصاد ؟ الهندسة المعمارية ؟ الديانات الأخرى ؟ ) أو استمع إلى موسيقى تختلف كلية عن أى شيء سمعته من قبل ( ماذا عن عزف بالناى " لشاكوهاتش " اليابانى ؟ أو " السامبا " البرازيلية ؟ أو موسيقى " الجاز " الخاصة " بنيو أورليانز " ) أو اقرأ كتاباً عن موضوع لا تعرف عنه شيئاً ( أو تعرف عنه القليل جداً ) . نصيحة : إن أفضل ما تبدأ به هو أى كتاب يكون مكتوباً فى عنوانه " من أجل بطيء الفهم " ، أو " دليل البلهاء فى ... " . والذى كتب على أيدى خبراء ، حيث إنهم يفترضون أنك تبدأ من الصفر ولا تعرف شيئاً ، ثم يمنحونك قدراً من المعلومات بلغة بسيطة . على سبيل المثال :

| ... من أجل بطيء الفهم | دليل البلهاء فى ... |
|---|---|
| المحاسبة ... | ... علم الفلك |
| الفن ... | ... الملكية البريطانية |
| الإصلاح الذاتى ... | ... الأساطير الكلاسيكية |
| الشطرنج ... | ... " ألفيس " |
| الموسيقى الكلاسيكية ... | ... علم الجينات |
| تعلم الطهى ... | ... الزواحف |
| الهوكى ... | ... الجولف |
| الادخار ... | ... الفلسفة |
| القانون ... | ... التزلج على الجليد |
| الأوبرا ... | ... التنس |
| السياسة ... | ... التايكوندو |
| تدريبات رفع الأثقال ... | ... اليوجا |

- كن مثلاً يحتذى به أشقاؤك وشقيقاتك الأصغر سناً فى حب التعليم . وأشركهم فى هواياتك واهتماماتك ، وتحمس لهواياتهم واهتماماتهم . وتعلموا مهارات جديدة سوياً .
- ضع هدفاً أمامك يثير اهتمامك وأن يكون شيئاً جديداً بقدر الإمكان ـ اليوم أو هذا الأسبوع أو هذا الشهر . ثم تعلم بقدر ما تستطيع ( أو ما تود ) عن هذا الشيء .

## حقيقة :

### حب الاستطلاع فى صالحك !

لقد حددت شركة " روبر ستارش " المنتشرة فى جميع أنحاء العالم ، وهى أيضاً شركة تسويق رائدة ومؤثرة فى الرأى العام ، وشركة دعاية ومؤسسة بحث إعلامى ، نسبة ١٠ ٪ من المواطنين الأمريكيين كأشخاص مؤثرين فى الرأى اليوم . وأن هؤلاء الأشخاص المؤثرين لديهم العديد من الصفات المشتركة : فقد تخرج ٧٥ ٪ منهم من الجامعة ، وأجرى ٢٥ ٪ منهم دراسات عليا ، وما يقرب من ٤٨ ٪ منهم سعداء للغاية بأعمالهم ، وذلك مقارنة بـ ٢٧ ٪ من الإجمالى العام .

كما يشترك هؤلاء الأشخاص المؤثرون فى وجود غريزة قوية وهى الفضول الثقافى . كما أن أكثر الموضوعات التى تثير اهتمامهم هى الأحداث الجارية ، والاستثمار ، والطب ، والصحة ، والكمبيوتر ، والاقتصاد ، والدول الأخرى ، والثقافة والتاريخ . فيقول نصف هؤلاء الأشخاص تقريباً إنهم يودون معرفة معلومات أكثر عن هذه الموضوعات ، وذلك مقارنة بـ ٣١ ٪ من الأمريكان ككل .

فطبقاً لمجلة " The Public Pulse " التى تنشرها " روبر ستارتش " ، " فإن الفضول قد قتل القطة كما يقال فى إحدى أغنيات الأطفال . ولكن فى ظل الحالة الاقتصادية الراهنة ، فإنه يبدو أحد عوامل التقدم . فإن الفضول وحب الاستطلاع يجعل من اليسير تعلم التكنولوجيا الحديثة ، واكتساب مهارات حل مشكلات العمل ، والتكيف فى ظل ظروف التغير فى المجالات المختلفة .



## فى المدرسة

### تبن سلوكاً جديداً .

سوف تقضى ثلاثة عشر عاماً من حياتك فى المدرسة ـ أو أطول من ذلك إذا ما واصلت تعليمك حتى الجامعة ، أو فى المدرسة المهنية ، أو إذا قررت إجراء دراسات عليا . يمكنك أن تنظر للمدرسة كعائق ، أو كمغامرة ، فالأمر يعود إليك . كما أن مدرسيك بإمكانهم أن يحاولوا تشجيعك ، وكذلك والداك ، ولكن ما تخرج به من المدرسة يعتمد على سلوكك تجاهها ، ورغبتك فى التعلم .

فإذا كنت مهتماً بالمدرسة بالفعل ، فهذا شيء عظيم . أما إذا لم تكن ، فكيف يمكنك أن تهتم بالمدرسة ؟ وما الذى تستطيع القيام به لتجعل التعلم أكثر متعة وأكثر إثارة للاهتمام ؟ هذه هى بعض الطرق لتحاول تطبيقها :

- حتى فى أكثر الفصول الدراسية تأخراً ، فإنك قد تجد شيئاً واحداً يثير اهتمامك . فابحث عن هذا الشيء .
- اربط بين ما تتعلمه ، والحياة الحقيقية .
- أخبر مدرسيك ( ووالديك ) أنك تريد أن تصبح أكثر اهتماماً بالتعليم . واطلب مساندتهم ومقترحاتهم .
- ابذل جهدك لتظل مستيقظاً داخل الفصل ، وواظب على أداء الواجبات .
- تشارك فى المناقشات داخل الفصل . اطرح أسئلة إذا كان هناك شيء لا تفهمه .
- زد من تفهمك للمادة عن طريق القيام بمشروع معين ، أو مقابلة أحد الخبراء .
- اجمع معلومات عن شيء يثير فضولك .

### تطبيق القيم فى الواقع

**فى " نامبا " بولاية " أوهايو " ، كان شعار مبادرة الشباب الصحى يقول : " التعليم فى الصغر كالنقش على الحجر ، والتعليم فى الكبر كالنقش على الماء " . فالمدرسون يثنون على برنامج التعليم الشخصى من أجل طلاب المرحلة الرابعة والخامسة والسادسة الابتدائية الذين يحتاجون إلى مساعدة أكاديمية إضافية . كما يساعد برنامج الدراسة التكميلية بعد التخرج من المدرسة الطلاب الذين يتحدثون لغتين على صقل مهاراتهم اللغوية . كما يقول المدرسون إن البرنامج يرفع تقديرات الطلاب ، ويزيد من تقديرهم للذات .**

## إذا كنت تملك الخيار ، اجلس فى المقدمة .

قد يغريك الجلوس فى آخر الفصل ، وتتمنى ألا يلاحظك أحد ، ولكنك إذا كنت تستطيع الجلوس حيثما تشاء ، اهرع للجلوس فى المقدمة . ويسرد المدرس " راندال ماك كتشيون " الأسباب وراء ذلك :

- يميل الطلاب الأذكياء ذوو الطموح إلى الجلوس فى الصف الأول .

- إن الطلاب الذين يجلسون فى الصف الأول تزداد لديهم فرص تدوين ملاحظات جيدة يمكنك استعارتها إذا ما تغيبت وفاتتك إحدى الحصص .
- إذا كنت لا تفهم بعضاً من المادة الدراسية ، وكان المدرس مشغولاً بعد الحصة ، فإن هؤلاء الطلاب هم أفضل من تستعين بهم بعد المدرس .
- عندما تجلس فى الصف الأول تتضاءل فرص خلودك للنوم . حيث إن إصدار الصوت أثناء النوم يمكن ملاحظته وسماعه ، كما أنه يسبب إحراجاً . وكذلك اللعاب الذى يكون على مكتبك .
- بجلوسك فى الصفوف الأمامية فإنك تمنح المعلم فرصة التعرف عليك . فأنت لست مجرد وجه من الوجوه المحتشدة داخل الفصل .
- بجلوسك فى الصف الأول تزداد ثقتك بنفسك . فأنك تتحدث أكثر ، وتطرح مزيداً من الأسئلة ، وتشعر بالتأثير الإيجابى لذلك الأمر عندما تذاكر من أجل الامتحان .

## دافع عن حقك فى التعليم .

إذا كنت تعتبر المدرسة مملة بالنسبة لك ، فلا تشتك من ذلك فقط ولا تستسلم . افعل شيئاً حيال ذلك ! انظر القيمة رقم ٢١ ، وذلك لمزيد من النصائح الخاصة بوجود الدافع الداخلى ، وكيفية التحدث إلى المدرسين ، والكثير من المعلومات فى هذا الشأن .

كما يؤمن دكتور " روجر . سى . شانك " وهو أحد الخبراء فى مجال الذكاء الصناعى والوسائط المتعددة الذى يعتمد على التدريب التفاعلى ، بأن الطلاب ينبغى أن يكون لهم الرأى فى تعليمهم . حيث يقول : " يستطيع الطلاب اختيار ما يهتمون به . كما ينبغى أن يكون لديهم الحق فى التظلم عندما يتم استخدام طرق تدريس بالية " . علاوة على أنه قد كتب قائمة بحقوق الطلاب قد تحثك على المطالبة بتعليم أكثر تشويقاً ، وأكثر إمتاعاً وذى معنى . تحذير : سوف يعتبر بعض المدرسين مثل هذا الأمر ما هو إلا منشور لإحداث تغيير جوهرى . فإذا ما قررت أن تعمل حقًا على نيل تلك المطالب التى توجد فى تلك القائمة ، استمر ولكن بحذر . اختر مطلباً واحداً من تلك المطالب لتعمل عليه فى المرة الواحدة ، واطلب المساندة من الطلاب الآخرين والمدرسين .

# قائمة حقوق الطالب

## كتبها دكتور " روجر سى . شانك "
## رئيس معهد مهارات التعليم
## جامعة " نورث ويسترن "

١. **الاختبارات** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً لخوض اختبار عبارة عن اختيار من متعدد ، أو إملاء الفراغات .

٢. **مهارات حياتية** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً لتعلم شىء لا يرتبط بمهارة من المحتمل أن يحتاجها فى الحياة بعد التخرج من المدرسة .

٣. **الحفظ** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً ومطالباً بتذكر أى معلومة قد ينساها فى غضون ستة أشهر .

٤. **وضوح الأهداف** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً للحصول على إحدى الدورات التعليمية لا ترتبط نتائجها مباشرة بأحد أهداف الطالب ، ولا ترتبط بأحد الأنشطة دون معرفة ما يمكن أن يحصل عليه من هذا النشاط .

٥. **السلبية** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً لقضاء الوقت مشاهداً أو منصتاً لأى شىء بشكل سلبى ، إلا إذا لم يكن هناك فترة أطول من الوقت يسمح للطالب فيها بالمشاركة فى نشاط فعال .

٦. **عشوائية المعايير** . لا ينبغى أن يطلب من الطالب تحضير عمله بطرق عشوائية ، أو أن يفعل شيئاً صعباً ومعقداً يتم تحديده بواسطة مدرس معين ، وليس بواسطة المجتمع بأكمله .

٧. **النبوغ** . لا ينبغى أن يطلب من الطالب الاستمرار فى دراسة شىء يتقنه بالفعل وينبغ فيه .

٨. **التجربة العملية** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً لتعلم شىء إذا لم توجد إمكانية أن يكون قادراً على اختبار ما تعلمه فى المدرسة .

٩. **المنهج المحدد** . لا ينبغى أن يمنع الطالب من الاشتراك فى الأنشطة التى تثير اهتمامه داخل نطاق المدرسة بسبب المتطلبات الكثيرة التى يفرضها المنهج الدراسى .

١٠. **حرية الفكر** . لا ينبغى أن يكون الطالب مضطراً للتعبير عن رأيه بصراحة فى موضوع ما إذا لم يكن مسموحاً بالتعبير عن وجهة النظر المعارضة ، وعرضها بشكل لائق .



## فى مجتمعك

انتهز فرص التعلم المتاحة فى مجتمعك . ابحث فى المكتبات ، والمتاحف ، ومراكز المجتمع ، والجامعات المحلية . نعم الجامعات . ففى ولاية " مينيسوتا " يحصل الطلاب المسجلون فى برنامج التسجيل لخيارات ما بعد إتمام الدراسة الثانوية على دورات تعليمية فى الجامعة على حساب الولاية . فقد قام عشرات الآلاف من الطلاب من عام ١٩٨٥ إلى ١٩٩٥ بتسجيل أسمائهم من أجل الحصول على دورات تدريبية فى جامعات الولاية ، وفى الجامعات الخاصة ، وفى المدارس التأهيلية وفى مراكز التصنيع بينما لا يزالون فى المدرسة الثانوية . ومثل هذا البرنامج متاح فى ولايات أخرى أيضاً .

### تطبيق القيم فى الواقع

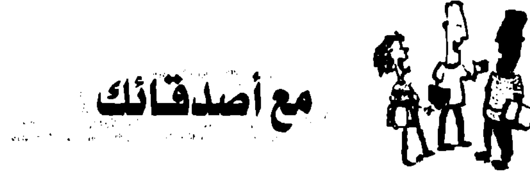
**منذ عام ١٩٨٧ ، قام برنامج حب التعليم فى جامعة " ديفيدسون " فى " ديفيدسون " بولاية " نورث كارولينا " بمساعدة الطلاب الأمريكيين ذوى الأصول الأفريقية على النجاح فى المدرسة . حيث يشترك الطلاب المؤهلون بدءاً من الصف الثالث الإعدادى فى برامج الإقامة الصيفية والدورات العملية والندوات التمهيدية للجامعة . يتم تجميعهم أثناء العام الدراسى مرتين على الأقل شهريًّا من أجل ورش العمل ، والأحداث الاجتماعية والثقافية والأنشطة الأخرى . كما أن البرنامج يركز على زيادة المستوى الأكاديمى والبدنى والروحى والاجتماعى والثقافى لدى الطلاب ، كما يتوقع أن يشارك أولياء الأمور مشاركة كلية . وقد مر الطلاب بتغيرات جوهرية فى مواقفهم تجاه المدرسة ، وفى مستويات الإنجاز لديهم . كما أن البرنامج كان يعتبر نموذجاً للبرامج المماثلة فى الكليات والجامعات الأخرى .**



## فى دار العبادة

اعمل على جعل دار العبادة داراً للعبادة والتعليم . تحدث إلى قائد جماعة الشباب ، واستنبط أفكاراً جديدة ، واعرض تقديم المساعدة . **على سبيل المثال** : قد تناقشون الأمور الدينية فى دار العبادة ، اعمل على تكوين جماعات من الأجيال المختلفة لمناقشة

موضوعات معينة ، أو لزيارة المتاحف الفنية لمشاهدة الفنون الدينية ، والمنحوتات التى تعبر عن حقب دينية مختلفة .




تحدثوا عن خبراتكم المدرسية . ويمكنكم البدء بهذه الأسئلة :

- ما الذى يجعل المدرس مدرساً جيداً ؟
- كيف يجعل المدرس الجيد التعليم شيقاً وممتعاً ؟
- ما أفضل فصل دراسى مررت به ، ولماذا ؟
- ما أسوأ فصل دراسى مررت به ، ولماذا ؟
- ما أكثر ما يثير اهتمامك فى التعليم ؟
- كيف تصبح مهتماً بالتعليم عندما تبدو المادة الدراسية أو طريقة التدريس مملة ؟

إذا ما شعرت بأنك تمتلك الجرأة الكافية ، فيمكنك أن توجه الدعوة لأحد المدرسين أو لاثنين من المدرسين لحضور إحدى مناقشاتكم .

**القيمة رقم ٢٣**

٤٥ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .

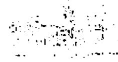


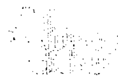
# الواجب المنزلى

**أن تخصص على الأقل ساعة يوميًا لأداء الواجب المنزلى .**



## فى البيت





### تقبل الأمر .

إن الواجب المنزلى حقيقة واقعة . يمكنك أن تجرى ، ولكن لا يمكنك الاختباء . هذا بالإضافة إلى أنه فى صالحك ! وفيما يلى بعض مقتطفات من كتاب School Power للكاتب " جيان شاى شوم " :

- يحثك الواجب المنزلى على ممارسة المهارات التى لم تتقنها بعد .
- يمنحك الفرصة لمراجعة المهارات التى قد تنساها .
- يزيد من مخزون المعرفة العامة لديك .
- يعلمك تحمل المسئولية .
- يشمل المهام التى تستنزف الوقت إلى حد كبير إذا ما تم إنجازها . أثناء اليوم الدراسى .

لذلك توقف عن اختلاق أعذار و ...

## أنجز الواجب .

اجعل أداء الواجب المنزلى فى مقدمة اهتماماتك ، قبل التلفاز ، وقبل قضاء الوقت مع الأصدقاء ، وقبل الأنشطة الإضافية ، وأيضاً قبل العمل .

ماذا لو لم تكن تخصص خمس ساعات على الأقل أسبوعيًّا لأداء الواجب المنزلى ؟ اقض الوقت فى القراءة أكثر عن موضوع معين ، أو تصقل مهاراتك ، أو تراجع كتبك وملاحظاتك . فإذا لم تكن معتاداً على أداء الواجب المنزلى ، افعل ذلك الآن . فإنك سوف تحتاج إليه . إذا ما التحقت بالجامعة ستكلف بأداء واجب منزلى أكثر مما كنت تتوقع .

**ملحوظة :** عبارة " على الأقل ساعة واحدة لأداء الواجب المنزلى كل يوم " تعد مرشداً عاماً لطلاب من الصف السادس الابتدائى حتى الثالث الثانوى . ويوصى الخبراء ( ويتوقع المدرسون ) بأنه كلما كنت أكبر سناً ، كان الواجب المنزلى الذى سوف تؤديه أكثر . كما يقترح " ديان هيكوكس " مؤلف كتاب " Up From Underachievement " هذه الخطوط المرشدة :

- المراحل من الصف السادس الإعدادى وحتى الثالث الثانوى : ساعة واحدة يوميًّا لمدة ٦ أيام فى الأسبوع .
- المراحل من الصف الثالث الإعدادى وحتى الثالث الثانوى : ٣ ساعات يوميًّا لمدة ٦ أيام فى الأسبوع .

**حقيقة :**

**المراهقون لا يؤدون ما يكفى من الواجب المنزلى !**

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والسابعة عشرة عن عاداتهم فى أداء الواجب المنزلى ، قال ٦٩ ٪ منهم إنهم يقضون سبع ساعات أو أقل أسبوعيًّا فى أداء الواجب المنزلى ، بينما قال ٢٩ ٪ منهم إنهم يقضون ساعتين أو أقل كل أسبوع .

إن الطلاب الذين يهتمون بمدارسهم يؤدون واجباً منزلياً أكثر من الطلاب الذين لا يهتمون بمدارسهم . كما أن الإناث يقضين ما يقرب من ساعة ونصف أكثر مما يقضيه الذكور أسبوعيًّا لأداء الواجب المنزلى . كما أن طلاب المدارس الخاصة يذاكرون أكثر من طلاب المدارس العامة .

## اكتسب المهارات اللازمة لأداء الواجب المنزلى على النحو السليم .

فطبقاً لـ " جودى دودج " مؤلف كتاب " The Study Skills Handbook " فإن هناك ثلاثة أنواع من المهارات اللازمة لأداء الواجب المنزلى على نحو سليم :

١. **مهارات تنظيمية** . ابحث عن مكان هادئ ومريح وذى إضاءة جيدة لأداء واجبك المنزلى دون تشتيت للذهن . واحرص على أن يكون كل شيء تحتاج إليه بالقرب منك : أقلام رصاص ، وأقلام حبر ، وورق ، والكتب المدرسية ، والمذكرات ، والمراجع ، وأوراق العمل ... إلخ . اجعل المناخ مهيئاً للمذاكرة حتى لا تهدر الوقت فى ترتيب الأوراق والكتب .
٢. **مهارات تنظيم الوقت** . حدد وقتاً معيناً كل يوم لأداء واجبك المنزلى ، ثم احرص على الالتزام به . وتعلم أن تقدر المدة التى سوف يحتاج إليها العمل ليتم إنجازه . لمزيد من المعلومات الخاصة بأداء المهام طويلة المدى ، انظر القيمة رقم ٣٢ . التخطيط واتخاذ القرار .
٣. **مهارات الاستذكار** . إذا كنت لا تعرف كيف تذاكر ، اطلب المساعدة . اطلب من مدرسك أن يقدم إليك النصائح ، واطلب من أمين المكتبة أن يرشح لك الكتب التى تحتاجها .

## يسِّر الأمر على نفسك .

- ضع واجبك المنزلى فى مقدمة أولوياتك ، وقم بإنجاز المهام الأصعب أولاً .
- ليكن لديك المراجع التى تحتاجها ومتى تحتاجها . وابدأ فى تكوين مكتبة شخصية تحوى المراجع ، واحرص على تحديثها . ابدأ بالمراجع الأساسية : قاموس ، وموسوعة معارف ، وكتاب عن الفلك ، ودائرة معارف مكتبية وأطلس . أضف إليها كتباً ومراجع خاصة بموضوعات معينة مرتبطة بدراستك أو اهتماماتك . إذا كان لديك كمبيوتر ، فكر فى شراء موسوعة معارف محملة على أسطوانة مدمجة .
- إذا كنت تعمل لبعض الوقت خلال العام الدراسى ، فحدد ساعات عملك بخمس عشرة ساعة أو أقل أسبوعيًّا . انظر القيمة رقم ٢٠ لمعرفة الأسباب .

- إذا كان من المستحيل أن تنجز واجبك المنزلى فى المنزل ، اذهب إلى مكان آخر - المكتبة ، أو مركز تعليمى ، أو غرفة الشباب فى دار العبادة ، أو منزل أحد أصدقائك .

## حقيقة :

### تزيد أهمية الواجب المنزلى كلما تقدمت مراحل التعليم !

قام عالم النفس " هاريس كوبر " فى جامعة " ميسورى " بجمع بيانات عن ٧٠٩ طلاب فى المراحل التعليمية من الصف الثانى إلى الرابع الابتدائى ، ومن الصف السادس الابتدائى حتى الثالث الثانوى . واكتشف أنه بالنسبة للطلاب فى المراحل التعليمية الأقل " فإن هناك علاقة سلبية خطيرة بين كم الواجب المنزلى وسلوكيات الطالب " . ولكن فى المراحل التعليمية بدءاً من الصف السادس وما فوقه ، فكلما زاد كم الواجب المنزلى الذى ينجزونه ارتفع إنجازهم . وقد كشفت كثير من الدراسات أن الواجب المنزلى لا يؤتى ثماره حتى المدرسة الإعدادية .

## استخدم الإنترنت .

تسمح لك شبكة الإنترنت بالحصول على كم هائل من المعلومات والمساعدة لإنجاز الواجب المنزلى . تفحص المواقع الإلكترونية التالية :

**B.J. Pinchbeck's Homework Helper**

**www.school.discovery.com/homeworkhelp/bjpinchbeck**

ويقدم هذا الموقع الإلكترونى مئات الروابط التى تنقسم إلى أنواع تشمل على العلوم ، واللغة الإنجليزية ، والرياضيات .

**Fact Monster**

**www.factmonster.com**

ويضم هذا الموقع أطلس ، وقواميس ، وموسوعات ، وتقويمات مما يجعل من هذا الموقع مصدراً مهماً عبر شبكة الإنترنت .

**Homeworkspot**

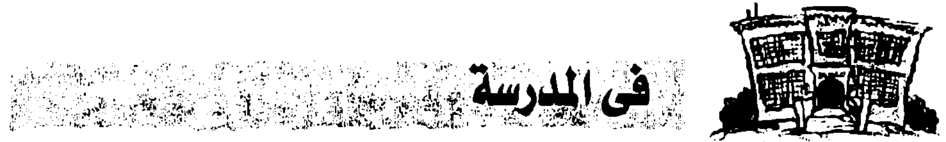
**www. homeworkspot.com**

يحتوى على مناطق للبحث ، فهو يعد مصدراً يجب رؤيته ، ويحتوى أيضاً على أفكار خاصة بالمشروعات العلمية ، ويعرض النماذج منها والكثير والكثير .

كما أن المساعدات لإنجاز الواجب المنزلى متاحة أيضاً لدى جماعات الأنشطة المدرسية الموجودة فى منشورات تضم مجموعة من أسئلتهم المكررة ، ومن خلال الخدمات التجارية " Compuserve America Online " فى الواقع ، إن هناك الكثير والكثير على الإنترنت ، والذى يلائم احتياجاتك دون أن تصاب بالإحباط أو دون تشتيت للذهن . وذلك عندما يكون الكتاب فى المتناول . ابحث عن الطبعات الحديثة للكتب التالية :

- Internet homework helper ( Upper Saddle River,NJ ): Prentice- Hall Comuter Books, 1996 ) وهو يناسب الأطفال من الصف الأول الإعدادى ، وحتى الثالث الثانوى . ويأتى مع هذا الكتاب أسطوانة مدمجة للمراجع التعليمية .
- Net Study : Your Complete Guide to Academic Success Using the Internet and Online Services. من تأليف " مايكل وولف " وهو كتاب فى طبعة شعبية عليه عرض للمواقع الإلكترونية لكل المجالات الأكاديمية الكبرى .

أما إذا كنت تريد استعراض موسوعة بين الحين والآخر ، فتوجد على شبكة الإنترنت الآن موسوعة Britannica . لمزيد من المعلومات عن الاشتراك اذهب إلى موقع **www.eb.com** مجاناً . وقد ترغب أسرتك فى الاشتراك الشهرى أو السنوى ، وذلك يعتمد على تكرار زيارتك للموقع .




حيث إن مدرسيك يتوقعون منك أن تؤدى الواجب المنزلى ، فمن المنصف بالنسبة لك أن يكون لك بعض المطالب أيضاً .

- لا ينبغى أن يستهلك الواجب المدرسى جزءاً كبيراً من وقتك ليتم إنجازه . فإذا حدث ذلك فإما أن مدرسيك يكلفونك بكثير من الواجبات ، أو أن هناك مشكلة أخرى يجب حلها .
- لا ينبغى أن يشتمل الواجب المنزلى على جزء جديد تماماً فينبغى أن يكون مبنياً على ما تعلمته فى المدرسة .
- ينبغى أن يكون الواجب المنزلى واضحاً . فإذا كان هناك شىء لا تفهمه ، اسأل مدرسيك .
- ينبغى أن يكون الواجب المنزلى ذا معنى وفائدة . حيث ينبغى أن يساعدك على فهم فكرة أو مفهوم ما ، أو يجعلك مستعداً للاختبار ، أو ينمى إحدى المهارات ، أو يعرفك بجانب معين فى إحدى المواد .
- ينبغى أن يكون الواجب المنزلى شيقاً ومشجعاً يحث على الإبداع وممتعاً . حيث ينبغى أن يزيد من حب التعلم ، وليس أن يملأ قلبك بالخوف ، ويجعلك تشعر بالملل .
- لا ينبغى أن يكون الواجب المنزلى عديم الفائدة . فأنت فى حاجة إلى تقييم سواء جاء على شكل درجات أو تعليقات . وسوى ذلك فإنه يعد مجرد إهدار للوقت .

إذا كنت غير راض عن الواجب المنزلى ، تحدث مع مدرسيك . انظر القيمة رقم ٢١ ، وذلك لمزيد من النصائح عن كيفية التحدث مع المدرس .

## كيف تحل المشكلة المتعلقة بالواجب المنزلى ؟

| المشكلة | الحل |
| --- | --- |
| " هناك أشياء أخرى كثيرة ينبغى إنجازها لذلك ليس لدىَّ الوقت لأنجز الواجب المنزلى " . | إن الواجب المنزلى ليس خياراً ، استبعد بعض الأنشطة الأخرى . |
| " إننى أترك الواجب المنزلى حتى اللحظة الأخيرة " . | خصص سجلاً للواجبات أو نتيجة . دون جميع واجباتك . وافحص هذا السجل أو النتيجة يوميًا حتى لا يمر الوقت دون أن تنجز واجبك . |

يتبع فى الصفحة التالية ....

| | |
|---|---|
| " إننى لا أنتبه لأهمية الواجب المنزلى بالنسبة للمرحلة التعليمية ، لقد فات الأوان " . | أنصت إلى مدرسيك عندما يخبرونك بما هو مهم فى فصولهم . فإن معظم المدرسين سوف يضعون على الأقل جزءاً من تقديرك طبقاً لواجبك المنزلى . |
| " لقد نسيت أن أصطحب الكتب معى إلى المنزل . أو قد نسيت أن أحضر الواجب معى إلى الفصل " . | احرص على ترتيب أدواتك ( الكتب ، الأوراق وسجل الواجبات ، النتيجة ) . افحص السجل أو النتيجة قبل أن تغادر المدرسة كل يوم . واستخدمها مثل قائمة التسوق لتقرر ما يجب أن تصحبه معك إلى المنزل من خزانتك المدرسية . افحصها أيضاً فى الصباح لتعرف ما يجب أن تصحبه معك إلى المدرسة . |
| " إننى أنسى التعليمات ، وفى بعض الأحيان لا أفهمها منذ البداية " . | دون كل الواجبات والتعليمات . وإذا كان هناك شيئ ما لا تفهمه ، اطلب المساعدة من المدرس أو من أحد أصدقائك . |
| " إننى أقضى كثيراً من الوقت لإنجاز الواجب المنزلى ، ولكنى لا أستطيع إنجازه بأكمله " . | هل هناك أشياءً أخرى تشتت ذهنك وتلهيك عن العمل ( التلفاز ، مكالمات هاتفية ، الإنترنت ، ضوضاء ، مقاطعات ) ؟ فإذا لم تكن المشكلة تكمن فى المشتتات ، تحدث إلى مدرسيك ، وانظر إذا كان لديهم أية مقترحات . ( فمن المحتمل أن يكون الواجب الذى يكلفونك بإنجازه كثيراً جدًّا ، وأنت لست الشخص الوحيد التى لا تستطيع إنجازه كله ) . |
| " يكلفنى جميع المدرسين بأداء واجب منزلى فى نفس اليوم . كما أنهم يعقدون اختبارات فى نفس اليوم . لا أستطيع أن أستمر فى ذلك " . | استخدم ورقة الواجبات ، أو نتيجة لتنظيم الواجبات التى تعرفها مسبقاً . ( دون متى يجب إنجاز كل واجب ) . اسأل مدرسيك إذا كان بإمكانهم منحك فترة أطول لإنجاز بعض الواجبات . فإذا كان الواجب لا يزال يتراكم عليك ، تحدث إلى مدرسيك . وانظر إمكانية أن يقوموا بتعديل جداولهم ، ويكلفونك بالواجبات والاختبار فى أيام مختلفة . فإذا لم يجد ذلك ، اعرض مشكلتك على الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة ، أو على اتحاد الطلاب . |



# فى مجتمعك

- قدم المساعدة للأطفال الأصغر سناً فى الحى الذى تقيم به فى أداء واجباتهم المنزلية . خصص وقتاً كل أسبوع لتجلس معهم بعد انتهاء اليوم الدراسى . وأجب عن أسئلتهم ، وراقب تقدمهم .
- اعمل مع المدرسين والمديرين وقادة المجتمع على إقامة خط ساخن خاص بالواجب المنزلى ، ويعمل به متطوعون ( مدرسون ، أشخاص راشدون آخرون ، طلاب الجامعات والمدارس الثانوية ) . **ملحوظة** : سوف يكون هذا العمل بمثابة خدمة عظيمة من أجل مدرستك أو برنامج الشباب .
- اعمل مع جيرانك وقادة المجتمع على إقامة مركز دراسة فى الحى ، وابحث عن حجرة كبيرة تستخدم بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو فى خلال أيام الأسبوع ( ابحث فى المكتبات العامة ، والمؤسسات الدينية ، ومنظمات الشباب ، ومراكز المجتمع ) واملأها بالمراجع والكتب ، ويكون فريق العمل بها مكوناً من مدرسين وأولياء أمور ، وطلاب أكبر سناً .

## تطبيق القيم فى الواقع

**قامت مكتبة " مورهيد " العامة فى " مورهيد " بولاية " مينيسوتا " بتحويل إحدى الحافلات إلى مكتبة تزور الأحياء بعد انتهاء اليوم الدراسى ، وتتضمن مراجع ومصادر تساعد على إنجاز الواجب المنزلى .**

**يتزم " كارى " و " توم براندت " أصحاب مطاعم " ماكدونالدز " فى ضاحية " ماديسون " فى " ويسكونسين " بمنح موظفيهم من الطلاب تصريحات بالتغيب عندما يحتاجون بعض الوقت لممارسة الأنشطة الرياضية والتدريبات . بالإضافة إلى أن المطعم يجعلهم يضيفون ساعة واحدة إلى وقت الدراسة مدفوعة الأجر قبل أو بعد ساعات العمل وربما تزيد إلى ثلاث ساعات أسبوعيًا . كما أنه من المتوقع أن يجلس الطلاب بمفردهم أثناء ذلك الوقت وينجزوا الواجب المدرسى . وفى المقابل فإنهم يأخذون أجوراً كاملة بشكل منتظم عن ساعات الدراسة . كما أن ذلك قد عاد على أصحاب المطاعم بالنفع أيضاً ، وذلك فى انخفاض معدل ترك الموظفين للعمل ، وزيادة انتماء العاملين .**



## فى دار العبادة

- انظر إذا كانت دار العبادة ترغب فى فتح حجرة الشباب بعد انتهاء اليوم الدراسى كمركز لإنجاز الواجب المنزلى والاستذكار وأن يعمل به متطوعون من مراهقين وأشخاص راشدين .
- عند التخطيط للأنشطة الخاصة ببرامج الشباب ، والتى يقل عددها أثناء العام الدراسى ، خصص إحدى ليالى الأسبوع لممارسة الأنشطة فى المساء بعد الانتهاء من عمل الواجب المدرسى .
- اعمل على إقامة خط ساخن للواجب المنزلى يعمل به الأشخاص الراشدون ، وطلاب المدارس الثانوية فى دار العبادة .



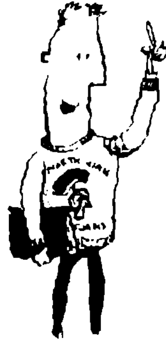
## مع أصدقائك

ابدأ فى تكوين جماعة للاستذكار ، فإن الاستذكار فى جماعة أكثر متعة وأقل وحشة من الاستذكار بمفردك . ولكى تزيد من فرصك فى النجاح ، احرص على أن تكون هذه الجماعة صغيرة العدد ( ٣ ـ ٤ أفراد ) ، واجتمعوا مراراً وتكراراً لفترات قصيرة بدلاً من أن تجتمعوا وقتاً طويلاً ، ولكن نادراً ، والتزموا بجدول الأعمال ، وألزموا كل شخص بأن يكون مسئولاً عن تحضير الدروس والمساهمة فيها .

وهناك مقولة خاصة بالتعليم للكاتب " راندال ماكتشيون " تقول : " لا تكونوا جماعه للاستذكار إذا لم تخططوا للاستذكار . وإلا فإن الأمر سينتهى بكم كجماعة اجتماعية تجمعت لتتجنب الوحدة وليس للتعلم " .

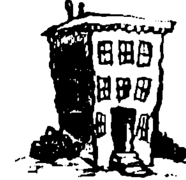
**القيمة رقم ٢٤**

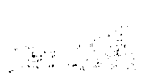
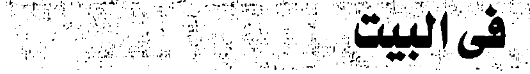
**٥١ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .**



# الانتماء إلى المدرسة

**أن تكون مهتماً بمدرستك .**



##   فى البيت

- تحدث مع والديك عن المدرسة ، وأخبرهما بما تحبه فى مدرستك ـ وبما لا تحبه فيها . وما الذى تستطيع أن تفعله لتغيير الأشياء التى لا تحبها ؟
- وغالباً ما يكون الأشخاص الآخرون ـ مدرسون وموظفون وأصدقاء ـ هم السبب فى جعل المدرسة مكاناً جديراً بالاهتمام . هل هناك شخص ما فى مدرستك يتطلع لرؤيتك كل يوم ؟ ومن الذى يفتقدك عندما تغيب ؟ وهل هناك أشخاص تستمتع برؤيتهم ؟ حاول أن تحدد على الأقل شخصاً واحداً راشداً وأحد أقرانك . واطلب من والديك أن يخبراك عن الأشخاص الذين كانوا يجعلون المدرسة مكاناً محبباً إليهما .
- وجه الدعوة لأحد المدرسين على العشاء فى منزلك . فإنكم سوف تعرفون بعضكم البعض بشكل أفضل خارج الفصل ، وقد تكون علاقتكم أقرب . انظر القيمة رقم ٣ .
- اعمل على وضع لوحة نشرات خاصة بالمدرسة فى منزلك . وعلق الملاحظات والتقويم الخاص بالمدرسة . واحرص على عقد اجتماع أسرى مرة واحدة كل شهر لاختيار الأنشطة المدرسية التى سوف تشاركون بها كأسرة .



# فى المدرسة

## اعرف فوائد الارتباط بالمدرسة .

تحدث عواقب حميدة ـ ولا تحدث عواقب وخيمة ـ عندما يرتبط الطلاب بمدارسهم ويهتمون بها . وقد أظهرت البحوث أن الطلاب الذين يهتمون بمدارسهم ...

... **تتزايد** احتمالية نجاحهم فى المدرسة .
... **تتزايد** احتمالية اهتمامهم بمجتمعاتهم .
... **تقل** احتمالية إدمانهم للكحوليات والمخدرات الأخرى .
... **تقل** احتمالية انضمامهم إلى عصابات إجرامية .
... **تقل** احتمالية لجوئهم للعنف .
... **تقل** احتمالية تركهم للدراسة ، وعدم استكمال دراستهم .

## اعرف فوائد الارتباط بالمدرسة .

أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت فى " كاليفورنيا " و " ويسكونسين " على ٢٠,٠٠٠ طالب أن ٤٠ ٪ من طلاب المدارس الثانوية ينعزلون نفسيًا عن مدارسهم على الرغم من حضورهم الفعلى فى المدرسة ، وتشمل الأسباب :

- أولياء الأمور الذين لا يهتمون بالمدرسة .
- تأثير الأصدقاء الذين يحطون من قيمة الإنجاز الدراسى .
- تخصيص عدد كبير من الساعات ( أكثر من ٢٠ ساعة أسبوعيًا ) فى العمل ، أو فى ممارسة الأنشطة الإضافية الأخرى .
- قضاء وقت قصير فى القيام بالواجب المنزلى .

إذا كنت تشعر بالعزلة عن مدرستك لأحد هذه الأسباب ، فيمكنك أن تفعل شيئاً حيال ذلك .

- إذا كان والداك لا يهتمان بالمدرسة ، فانظر القيمة رقم ٦ .

- إذا كان أقرانك يحظون من قيمة الإنجاز الدراسى ، فانظر القيمة رقم ١٥ .
- إذا كنت تقضى عدداً كبيراً من الساعات فى العمل أو فى ممارسة الأنشطة الإضافية انظر القيمة رقم ٢٠ .
- إذا كنت تقضى قليلاً من الوقت فى إنجاز الواجب المنزلى ، انظر القيمة رقم ٢٣ .

## ابحث عن شىء يثير إعجابك فى مدرستك .

إنك تقضى كل يوم من أيام الأسبوع أثناء العام الدراسى فى مدرستك ، فإذا لم تستطع إيجاد شىء يثير إعجابك ، فإما أنك لا تحاول ، أو أنك فى مدرسة مريعة . فإذا كنت لا تحاول ، فأنت تخدع نفسك وتهدر وقتك . أما إذا كنت فى مدرسة مريعة ، افعل ما بوسعك لتتركها . انظر القيمة رقم ١٢ .

### حقيقة :

**يجد المراهقون أشياء كثيرة يحبونها فى المدرسة !**

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٣ ـ ١٧ عاماً عن أسباب حبهم للمدرسة ، كانت إجاباتهم كما يلى :

| ما يحبونه ؟ | طبقاً لكم عدد المراهقين |
|---|---|
| الأصدقاء | ٪ ٨٧,٢ |
| الرياضة | ٪ ٥١,٩ |
| الأنشطة الاجتماعية | ٪ ٤٧,٢ |
| الفصول الدراسية | ٪ ٤٣,١ |
| الأنشطة الإضافية | ٪ ٤١,٤ |
| المدرسون | ٪ ٤٠,٢ |
| التعليم | ٪ ٣٧ |
| الاستعداد للالتحاق بالجامعة | ٪ ٣٥,٥ |
| الاستعداد للالتحاق بوظيفة | ٪ ٢٦,٥ |

## انضم إلى إحدى الجماعات ، أو ابدأ فى تكوين جماعة .

إذا كنت لا تستطيع التفكير فى الأشياء التى تثير إعجابك فى مدرستك ، حدد شيئاً واحداً تستمتع بالقيام به ، ثم اكتشف إذا كانت مدرستك تقدم أى شيء ( أحد الفصول ، جماعة ، فريق ) يناسب اهتمامك ، فإذا لم تكن تقدم أياً من هذه الخدمات ، ابدأ أنت فى تكوين إحداها . ابحث عن أحد الرعاة الراشدين ( غالباً ما يكون أحد المدرسين ) الذين يرغبون فى مساندتك . اكتب اقتراحاً ، ثم قدمه إلى مدير المدرسة ، أو إلى عميد الكلية ، أو منسق الأنشطة فى مدرستك . ثم انشر إعلاناً عن هذا الفصل أو الجماعة ، أو الفريق لتجذب أعضاء جددا .

وفيما يلى بعض الطرق لتهتم بمدرستك :

- لا تنقد مدرستك أمام أصدقائك ، أو جيرانك ، أو أى شخص آخر ، وعندما ترتدى قميصاً أو سترة ، أو قبعة المدرسة فى الأماكن العامة ، تذكر أنك تمثل مدرستك .
- لا تسع لتكوين جماعة أقران ذات عدد محدود ، ولا تسمح بانضمام أعضاء جدد . اعمل على أن يشعر الجميع بالترحاب والتقدير .
- تطوع لتعلم الأطفال الأصغر سناً . وشجعهم على الاهتمام بالمدرسة .
- اتصل بخريجى الجامعة ووجه إليهم الدعوة لكتابة مقالات فى المجلة المدرسية ، أو فى الكتاب السنوى ، أو فى الموقع الإلكترونى الخاص بكم عما فعلته المدرسة من أجلهم .
- دافع عن تعليم الفنون والآداب فى مدرستك ( انظر القيمة رقم ١٧ ) . حيث إن المدارس التى توجد بها برامج فنية وأدبية تزداد بها نسبة الحضور بين الطلاب والمدرسين ، كما أن طلاب تلك المدارس يكونون أكثر اهتماماً بالمدرسة

### تطبيق القيم فى الواقع

**لقد فكر " ريكى ويلينج " أحد طلاب مدرسة " جايلسفيل " الثانوية فى " جايلسفيل " بولاية " ألاباما " أن مدرسته الريفية الصغيرة ينبغى أن تقدم لطلابها كل ما هو حديث فى عالم الكمبيوتر . ولكن المدرسة لديها بالكاد المال الكافى للضروريات ، والقليل جداً للكماليات مثل الكمبيوتر . لذلك فإن " ريكى " اكتسب دعم ومساندة المجلة المدرسية ، واتحاد الطلاب ، والمدير وبادر بجمع الأموال والمنح المناسبة ، ورتب مع شركة " هيوليت باكارد " لتقديم تبرعات . ثم قضى بعد ذلك العطلة الصيفية فى تركيب ، وتوصيل أجهزة الكمبيوتر ، وتنظيم البرامج . وهو**

**يقوم الآن بتدريب الطلاب صغار السن على تجميع أجهزة الكمبيوتر ، وذلك حتى يستمر المشروع بعد أن يتخرج .**

**قام " جون بول هاردت " أحد طلاب مدرسة " مونت أنتونى " الإعدادية فى " بنينجتون " بولاية " فيرمونت " بالتنسيق للتبرع بالملابس للمساعدة فى شراء كتب مدرسية للمدرسة . وقد حصل على مساندة مدير المدرسة وزملائه . كما نسق مع إحدى شركات إعادة التصنيع لشراء الملابس المستعملة ، وأعلن عن جمع الملابس التى يتم التبرع بها ، وحشد متطوعين لجمع التبرعات ، وكانت النتيجة : ما يقرب من ٤٠٠ دولار لشراء الكتب المدرسية .**

**قام أحد طلاب مدرسة " نورث فيو " الإعدادية فى " أنكينى " بولاية " أيوا " ، ويدعى " دانيال أجوير " بالتطوع لمدة عشر ساعات لمساعدة عامل وبواب المدرسة فى تنظيف المدرسة .**

## اعمل على تنمية روح المدرسة .

قد تعتقد أن روح المدرسة مجرد نكتة سخيفة ، ولكنها تساعد الطلاب على الاهتمام بمدرستهم . هذا بالإضافة إلى أنها تربط بين الطلاب الذين قد تقل الأشياء المشتركة بينهم أو حتى تنعدم .

### ١ طرق لتنمية روح المدرسة

١. **هل مدرستك لها رمز أو شعار أو هتاف أو أغنية أو نشيد ؟** فإذا لم يكن لديها ، قم بإجراء مناقشة لتقديم أفكار . ثم أجر تصويتاً ، وذلك حتى يتسنى للجميع ( طلاباً ومدرسين وإدارة ) اختيار ما يريدون . **ملحوظة :** إذا كانت مدرستك لديها بالفعل رمز أو شعار ... إلخ ، ولكنه قديم أو غير مألوف أو بغيض ، كوِّن جماعة من الطلاب الذين ينتابهم نفس الشعور ، وحاولوا إحداث تغيير .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٢. **أظهر التباهي بمدرستك** ، ابتع وارتد قميصاً قطنياً أو قميصاً ذا أكمام طويلة ، أو سترة أو قبعة ، أو أي ملابس أخرى مطبوع عليها اسم أو شعار مدرستك . اطلب من والديك أن يلصقا لاصقاً على مصد تصادم السيارة ، أو على نافذة السيارة يكون خاصاً بالمدرسة .

٣. **ابدأ فى تكوين جماعة لتنمية روح المدرسة فى مدرستك** . خطط لإقامة حفلات ، وأنشطة تزيد من إحساس الطلاب بروح المدرسة واهتمامهم بها ، وقم بابتكار شعارات أو لوحات ملهمة لعرضها فى الردهات .

٤. **اعقد أسبوعاً سنويًّا لتنمية روح المدرسة فى مدرستك** . وخطط لإقامة هذا الأسبوع بعد العودة من الإجازة الصيفية مباشرة ، أو أثناء إجازة نصف العام . واعمل على إقامة مجموعة متنوعة من الأنشطة والحفلات . **على سبيل المثال** : مسابقة لرسم لوحات حائطية ، مسابقة للطهى ، مسابقة لأكل الفطائر ، سباقات التناوب .

٥. **حاول أن تنشر أخبار مدرستك فى الأخبار** . تعرف على المحررين المسئولين عن كتابة أخبار المدارس فى منطقتك ، واعرف كيفية الاتصال بهم . وأخبرهم باستمرار بالأحداث المهمة ، والإنجازات فى مدرستك .

٦. **ابتكر طرقاً فريدة وممتعة لجذب انتباه المجتمع ووسائل الإعلام لمدرستك** . اعمل مع فصلك أو جماعتك للتخطيط للمشروعات والاحتفالات . **على سبيل المثال** : إقامة مأدبة للمدرسة ككل على هيئة أكبر ساندوتش فى العالم ، وهو نشاط مدرسى يستطيع أى شخص الاشتراك فيه شريطة أن يتبرع ببضائع معلبة ، أو أى أغذية أخرى غير قابلة للتلف من أجل مطعم المدرسة .

٧. **ساند الرياضيين فى مدرستك** . اذهب إلى مبارياتهم ، والمنافسات التى يشاركون بها وشجعهم . واعمل على تكوين جماعات للتشجيع قبل مباريات كرة القدم . ولا تنس تعليق جدول المباريات على لوحة الإعلانات الخاصة بالمدرسة ، وإذا كانت مدرستك لها موقع إلكترونى عبر شبكة الإنترنت ، انشر جدول المباريات على هذا الموقع أيضاً . وقدم ملخص عن نتائج آخر المباريات فى الإذاعة الصباحية ، وشجع الجميع على حضور المباريات القادمة . واحرص أيضاً على مساندة وتشجيع الأنشطة المدرسية الأخرى ( المسرحيات ، الحفلات الموسيقية ، والموسيقيين ) ، وذلك عن طريق الحضور والتشجيع .

٨. احترم جميع الأشخاص أصحاب الإنجازات فى مدرستك ، وليس الرياضيين فقط . ماذا عن منحهم شهادات تقدير عند تحقيق إنجاز أكاديمى ؟ أو عند القيام بعمل تطوعى ؟ أو عند تحقيق إنجاز فنى أو أدبى ؟ واحرص على منح الجوائز الخاصة بالروح المدرسية إلى أكثر الطلاب والمدرسين والمديرين والأفراد المعاونين والمتطوعين تحمساً واهتماماً ومشاركة .

٩. **ابدأ فى الإعداد لإقامة منافسة ودية مع مدارس أخرى فى مجتمعك** . اكتشف طرقاً للتنافس فيما بينكم تزيد من روح الانتماء للمدرسة . **على سبيل المثال :** اعقد منافسة بين أكثر الأشخاص قدرة على التحاور فى مدرستك وفى مدرستهم ، واعقد دورة أكاديمية ( مثل كلية " بول " ) وانظر أى مدرسة يتواجد بها أكثر الأشخاص المتطوعين من أجل القيام بمشروع خيرى .

١٠. **ابذل جهداً خاصاً للترحيب بالفصول القادمة وبالطلاب الجدد** . اعمل على ابتكار حقيبة تحتوى على أى شيء قد يساعد الطلاب الجدد . ومن الممكن أن تشتمل كل حقيبة على خريطة للمدرسة ومرشد ونتيجة وكتيب ، وقائمة بالأنشطة والجماعات التى توجد فى المدرسة ، وبيان بالأحداث القادمة ( يشمل التواريخ والمواعيد ) ومعلومات عن اتحاد الآباء والمدرسين خاصة بأولياء الأمور ! وماذا أيضاً ؟ ما الأشياء التى قد تساعد الطلاب الجدد ؟ وما الأشياء التى قد تكون ممتعة ؟

## لا تفكر مطلقاً فى ترك الدراسة .

نصف مليون شخص تقريباً يتركون الدراسة كل عام . إلا أن الأشخاص الذين يتركون الدراسة قبل التخرج يواجهون عدداً من المشكلات المحتملة :

- تزيد نسبة البطالة بين الأشخاص الذين لم يكملوا دراستهم مقارنة بالأشخاص الذين أكملوا دراستهم .
- الأشخاص الذين لم يكملوا دراستهم ويعملون يحصلون على مقابل مادى أقل من الذين تخرجوا من المدارس .
- الأشخاص الذين لم يكملوا دراستهم لا يتلقون الدعم الاجتماعى الكافى .

- إن النساء اللاتى لم تكملن دراستهن ، ويتزوجن فى سن صغيرة يكونون أكثر عرضة لإنجاب أطفال فى هذه السن الصغيرة . كما أن نسبة الطلاق تزداد بينهم عن اللاتى أكملن دراستهن .

وبالنسبة لبعض المراهقين ، فإن ترك المدرسة لا يعتبر شيئاً يتعمدون القيام به . ولكنه شيء يحدث لهم دون إرادتهم . فهم لا يشعرون برغبة فى الذهاب إلى المدرسة لمدة يوم ( أو بضعة أيام أو أسبوع ) ، وعندما يفكرون فى العودة للمدرسة يكون قد فاتهم الكثير لدرجة أنهم يشعرون بالخوف من أنهم لن يتمكنوا أبداً من تحصيل ما فاتهم . أو أنهم يجدون عملاً لبعض الوقت يبدو أكثر ملاءمة من المدرسة . أو أن المرض يقعدهم عن الذهاب للمدرسة لعدة أيام أو أسابيع إلى أن تصبح فكرة العودة مرة أخرى إلى المدرسة شيئاً مخيفاً . فبغض النظر عن أسباب رغبتك فى ترك المدرسة ، لا تترك المدرسة . تحدث إلى الإخصائى الاجتماعى بمدرستك ، فقد يكون هناك برنامج خاص بمن هم فى نفس موقفك .

هل هناك سبب جوهرى يجعلك تكمل دراستك وتستمر فى المدرسة ؟ طبقاً للإحصائيات التابعة لمكتب الإحصائيات فى الولايات المتحدة ، فإن الفرق بين متوسط دخل الشخص الذى لم يتخرج من المدرسة الثانوية ، والشخص الذى تخرج منها مدى الحياة يقدر بأكثر من ٢٠٠٠٠٠ دولار . وبالنسبة للشخص الذى تخرج من الجامعة الحاصل على درجة الليسانس أو البكالوريوس فما فوقها ، فإن الفرق يزيد عن مليون دولار . وطبقاً لإحصائيات عام ١٩٩٤ ، فإن متوسط الدخل مدى حياتك سوف يكون أعلى .



## فى مجتمعك

- اطلب مساندة والديك وجيرانك لتمويل الأنشطة المدرسية . **على سبيل المثال** : إقامة معارض الكتاب ، ومناقشة القضايا المشتركة .
- إذا لم يكن جميع الأطفال الذين يقيمون فى المنطقة التى تقطن بها يذهبون إلى نفس المدرسة ، اعرف أسماء المدارس التى يذهبون إليها ، واحرص على حضور المسرحيات ، والحفلات الموسيقية التى تقيمها تلك المدارس .

- شجع وسائل الإعلام على إبراز الجوانب الإيجابية فى المدارس .
- إذا كانت مدرستك تعانى من مشكلات تتعلق بروح الارتباط بالمدرسة ، ابحث عن إحدى المدارس فى مجتمعك ، والتى تشتهر بارتفاع روح الارتباط بالمدرسة لدى طلابها . واعرف الأشياء المختلفة التى يقومون بها . تحدث مع الطلاب والمدرسين والإداريين ، واقرأ لائحة المدرسة ، واحضر إحدى المسرحيات ، أو إحدى الحفلات الموسيقية ، أو إحدى المسابقات الرياضية ، واذهب إلى تلك المدرسة فى اليوم المفتوح ، وانظر حولك . ثم اقتبس بعض هذه الأفكار وطبقها فى مدرستك .



## فى دار العبادة

- تحدث داخل جماعة الشباب عن الأماكن التى يذهب فيها الأطفال إلى المدرسة ، وما الأشياء التى يحبونها فى مدارسهم . ثم اذهبوا كجماعة لحضور الاحتفالات التى تقيمها مدارسكم .
- اعمل على نشر الأحداث المدرسية أسبوعياً فى المجلة الدورية ، أو النشرة التى تصدرها دار العبادة .

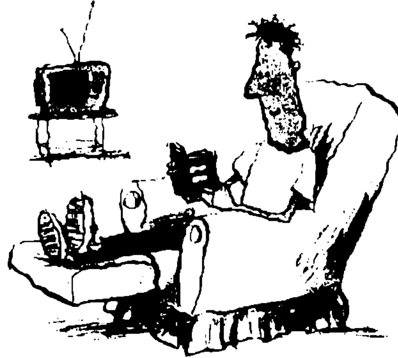


## مع أصدقائك

- تعهدوا فيما بينكم على إكمال الدراسة حتى التخرج وساندوا وشجعوا أى شخص يعانى من مشكلات متعلقة بالدراسة ، ويحاول التغلب عليها .
- اذهبوا كجماعة لحضور الاحتفالات التى تقيمها مدارسكم .
- احرصوا على تقديم هدايا تساعد على تنمية روح الارتباط بالمدرسة ( قمصان ، قبعات ، لافتات مطبوع عليها شعار المدرسة ) وذلك فى أعياد الميلاد ، وفى المناسبات الأخرى .

**القيمة رقم ٢٥**

**يمتلك ٢٤ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .**



# القراءة من أجل المتعة

**أن تخصص ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعيًا للاستمتاع بالقراءة .**

## اختبار سريع

١. أنت تقرأ لأنك :

أ ) مضطر لذلك .

ب ) تريد ذلك .

٢. القراءة :

أ ) مضيعة للوقت .

ب ) مهارة حياتية أساسية .

إذا كانت إجابتك عن هذين السؤالين هى الإجابة ( أ ) ، فإنك قد تكون بحاجة لاكتساب هذه القيمة . فأرجو أن تواظب على القراءة . أما إذا كانت إجابتك عن هذين السؤالين هى الإجابة ( ب ) ، فإنك تملك هذه القيمة بالفعل . وأرجو أن تواظب على القراءة فى كلتا الحالتين . كما أنك سوف تكتشف طرقاً لجعل القراءة أكثر متعه ، وطرقاً لجعل الآخرين يستمتعون بالقراءة .




## اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة لها .

إذا كنت تكره القراءة ، أو إذا كانت القراءة تمثل شيئاً عسيراً بالنسبة لك ، احصل على المساعدة . تحدث إلى والديك ، فقد يكونا غير مدركين للمشكلة ، فإذا لم يمنحاك المساندة التى تحتاجها ، تحدث إلى مدرسيك . وانظر أيضاً قائمة الموارد فى الصفحتين ٢٥٣ ، ٢٥٤ ، وبالأخص الخط الساخن القومى الخاص بالأمية .

**تمثل القراءة عنصراً حيوياً بالنسبة لنجاحك الحالى ، ونجاحك فى المستقبل .** فكلما قرأت أكثر ، تحسنت مهارات القراءة لديك . فالقراء ذوو المهارة يبلون بشكل أفضل فى الاختبارات ، ويقرأون بشكل أسرع وأيسر ، ويستوعبون الكثير مما يقرأونه . كما أنهم يطرحون أسئلة عندما لا يفهمون شيئاً ما ، ويبحثون عن معانى كلمات لا يعرفونها ، ويدونون ملاحظات على ما يقرأونه .

إن الاستمتاع بالقراءة ـ عندما تقرأ لأنك تريد ذلك ـ يجعل منك قارئاً أفضل . فإذا لم تكن اعتدت على القراءة ، فلم يفت الأوان بعد . فكر فى شئ ما ( أى شىء ! ) ترغب فى معرفة الكثير عنه ، ثم اذهب إلى مكتبة مدرستك ، أو إلى مكتبة عامة ، واطلب من أمين المكتبة أن يساعدك فى إيجاد كتاب أو مجلة عن هذا الموضوع . وبمجرد أن تنتهى من قراءة هذا الكتاب ، اقرأ كتاباً آخر . ولكن القراءة لمدة ثلاث ساعات كل أسبوع قد تبدو وقتاً طويلاً ، ولكنها فى الواقع تمثل أقل من ٢٦ دقيقة كل يوم .

**ملحوظة :** كلما قرأت أكثر ، أصبح الأمر أيسر ، وزاد استمتاعك بالقراءة . هناك كثير من الناس يحبون القراءة . فلقد أنفق المواطنون فى الولايات المتحدة عام ١٩٩٥ نحو ٢٠ بليون دولار على شراء الكتب . فلقد أدركوا شيئاً تستطيع أن تدركه أنت أيضاً وهو أن : القراءة هى إحدى أعظم متع الحياة . فالكتب تأخذك إلى أماكن لم تزرها من قبل ، وتريك أشياء لم تشاهدها من قبل . فالكتب تجعلك واسع الأفق ، كما أنها تمس مشاعرك . ومن الصعب أن تصدق أن الكتب تستطيع أن تفعل كل ذلك ( وأكثر ) ، ولكنها تستطيع . فلتجرب ذلك بنفسك . وكن محباً للقراءة .

## اجعل القراءة عادة أسرية .

- اعملوا على تخصيص وقت للقراءة كل يوم كأسرة ( أو متى يكون الوقت متاحاً لفعل ذلك ) . تجمعوا فى غرفة المعيشة ، أو فى غرفة الجلوس ، أو فى غرفة الطعام لمدة ساعة ونصف قبل أو بعد تناول العشاء ، أو فى أى وقت يناسب الجميع .
- ابدأ فى تكوين نادى الكتاب فى أسرتك . واسأل كل فرد عن نوعية الكتب التى يحب قراءتها ، ثم اتفقوا على كتاب واحد تقرأونه جميعاً . وبعد ذلك تحدثوا فى هذا الشأن . واحرص على قراءة جميع أنواع الكتب - مثل التى تحقق أفضل مبيعات ، والكتب الكلاسيكية وكتب الأطفال والروايات .
- اذهبوا باستمرار إلى المكتبة . كما ينبغى أن يكون جميع أفراد الأسرة أعضاء فى المكتبة .
- احتفظوا بكتب ومجلات وجرائد فى المنزل ، واحرصوا على قراءتها لبعضكم البعض بصوت مرتفع .
- امنحوا بعضكم اشتراكات فى كتب أو مجلات كنوع من أنواع الهدايا .
- اقرأ بصوت مرتفع لأشقائك وشقيقاتك الأصغر سناً . ويمكنك أن تفعل ذلك قبل النوم ، أو فى أى وقت . فالقراءة بصوت مرتفع تعد نشاطاً مثالياً فى ليالى الشتاء الباردة ، ونهار الصيف الذى يسوده الكسل . أو اصطحب الأطفال إلى المكتبة ، واجعلهم ينتقون الكتب ، واقرأها لهم هناك .
- إذا ما كنتم تشاهدون فيلماً مأخوذاً عن كتاب ، اقرأوا الكتاب أيضاً . وتحدثوا عن أوجه التشابه والاختلاف بين الفيلم وبين الكتاب .
- العبوا الألعاب اللغوية سوياً ( كتكوين كلمات أو جمل ) ضعوا كلمات أو أحرفاً جذابة على الثلاجة . واكتبوا رسائل وأشعاراً لبعضكم البعض
- تطوعوا كأسرة لتعليم الآخرين القراءة . لمزيد من الخطوات الخاصة بالتطوع الأسرى ، انظر القيمة رقم ٩ .

## حقيقة :

### المراهقون يواظبون على القراءة !

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٣ ـ ١٧ عاماً عن أنواع الكتب التى يقرأونها للاستمتاع ، كانت إجاباتهم كما يلى :

| ما نوعية الكتب التى تقرأها ؟ | ما هو عدد المراهقين ؟ |
|---|---|
| الروايات البوليسية / القتل | ٤٥,١ ٪ |
| الرعب / المثيرة | ٤١,٢ ٪ |
| الخيالية | ٢٦,٧ ٪ |
| الخيال العلمى | ٢٦,٧ ٪ |
| الرياضية | ٢٤,٢ ٪ |
| القصص الرومانسية | ٢٠,٥ ٪ |
| الأدب الكلاسيكى | ١٥,١ ٪ |
| التاريخ | ١٤ ٪ |
| السير الذاتية | ١٢,٨ ٪ |
| الدينية / الروحية | ١٢,٦ ٪ |
| تعليم الذات | ٥,٥ ٪ |
| مساعدة الذات | ٤,٦ ٪ |

**ولكن** ٤٣ ٪ من المراهقين فقط كانت القراءة تمثل لهم هواية أو اهتماماً خاصاً .
**كما أن** ... المراهقين الأصغر سناً يقرأون أكثر من المراهقين الأكبر سناً .

## استمتع بالقراءة عبر الإنترنت .

إذا كان لديك كمبيوتر فبإمكانك استخدام شبكة الإنترنت ، فيمكنك أن تستمتع بالقراءة عبر الإنترنت . حيث توجد ملفات للأفلام ، وملفات للصوت ، وملفات أخرى ، ولكنها لا تزال تعتمد فى المقام الأول على القراءة ـ حيث يزورها الناس بهدف القراءة فى المقام الأول . فيوجد على شبكة الإنترنت مواقع إلكترونية خاصة بآخر الأخبار والصحف الكبرى ، والمجلات الشهيرة ، ومواقع خاصة بالمؤلفين ، كما يوجد أيضاً كتب بأكملها يمكنك قراءتها عبر شبكة الإنترنت .

ولكن المهم هو أين تذهب ، وماذا تقرأ ، فالمواقع ليست متساوية فى المحتوى أو فى القيمة . ولكن إذا كنت مستخدماً بارعاً للإنترنت ، فيمكنك أن تخبر والديك بصدق " ماذا تعنى بغلق جهاز الكمبيوتر ؟ **أنا أقرأ** ! " .

ملحوظة : يمكنك الاستعانة بشبكة الإنترنت لمعرفة كتب ذات قيمة لتقرأها ، تصفح هذه المواقع :

**الموقع الإلكترونى لأدب الطفل**

**www.ucalgary.ca/~dkbrown.**

**الكتب المفضلة لدى المراهقين**

**www.grouchy.com/angst.**

**رابطة الخدمات المكتبية للراشدين والشباب ( YALSA )**

**www.ala.org/yalsa/booklists.**




- إذا كان لديك وقت فراغ فى المدرسة ـ قبل أو بعد الحصص ، أو أثناء وقت الاستذكار ، أو تناول الغداء ـ استغل هذا الوقت فى القراءة . احمل معك كتاباً فى الحقيبة طوال الوقت .
- اعمل على تكوين لجنة طلابية لقراءة وترشيح الكتب لضمها إلى مكتبة المدرسة أو المركز الإعلامى
- اعمل على كتابة عروض للكتب فى المجلة المدرسية ، أو على الموقع الإلكترونى .
- ابدأ فى تكوين ناد للكتاب فى مدرستك .
- اعمل مع اتحاد الطلاب على تنظيم الأنشطة ، والأحداث التى تحث الطلاب على القراءة . **على سبيل المثال** : معارض الكتاب ، ومهرجانات للقراءة ، ومسابقات فى كتابة المقال عن " كتاب غيرَّ حياتى " ، وتخصيص جوائز خاصة بالقراءة .

- ساعد الطلاب الأصغر سناً على كتابة قصصهم ، ونشرها فى كتاب ، أو وضعها فى قالب درامى . ( فإن قراءة قصص الآخرين قبل أن تشرع فى كتابة قصتك يعد شيئاً أكثر تشويقاً ) . خصص مهرجاناً من أجل الأطفال لقراءة أو تمثيل أعمالهم المكتوبة .
- اطلب من والديك ، ومن رجال الأعمال ، ومن الجمعيات الخيرية التبرع بكتب ومواد مقروءة أخرى تحتاج إليها مدرستك . وتأكد من أن هذه المواد تشتمل على كتب مخصصة للمكفوفين ، ونصوص كبرى مطبوعة ، وكتب مسجلة على شرائط .
- تطوع للعمل كمعلم للقراءة للأطفال الأصغر سناً أو الأقران .

## تطبيق القيم فى الواقع

**يحرص أعضاء محو الأمية من المراهقين فى مدرسة " جارفيلد جونيور " الثانوية فى " هاميلتون " بولاية " أوهايو " على مساعدة الطلاب ذوى القدرات المحدودة على تنمية مهارات القراءة . كما يشارك أيضاً هؤلاء الطلاب فى المراحل التعليمية الثامنة والتاسعة فى تنظيم معرض الكتاب فى مدرستهم .**

**فى " سانت لويس بارك " بولاية " مينيسوتا " تقوم البنات من عضوات فريق كرة السلة فى المدرسة الثانوية بقراءة الكتب فى صباح يوم السبت للأطفال الأصغر سناً فى مكتبة المدرسة .**

**يقوم طلاب الصف الثانى الإعدادى بمدرسة " ويست تالاهاتشى " الثانوية فى " ويب " بولاية " ميسيسبى " كل يوم خميس أثناء العام الدراسى بالقراءة للأطفال فى اثنتين من المدارس الابتدائية المحلية . فعن طريق القراءة للأطفال الأصغر سناً ، يتمكن طلاب الصف الثانى الإعدادى من تطوير مهاراتهم فى القراءة ، وزيادة تقديرهم للذات .**

**قام أحد طلاب جامعة " هارفارد " عام ١٩٩٦ بتأسيس ما يعرف بمشروع " هارفارد " لتعليم القراءة فى " كمبريدج " بولاية " ماساشوسيتس " . وقد بدأ هذا المشروع بتطوع عدد قليل من الطلاب الجامعيين للقراءة مع مجموعة من الأطفال فى مرحلة ما قبل دخول المدرسة مرة واحدة كل شهر . أما الآن فإن مشروع " هارفارد " يضم متطوعين فى جميع الفصول فى " كمبريدج " .**



## فى مجتمعك

لا يستطيع ٤٠ ٪ من طلاب الصف الرابع الابتدائى فى الولايات المتحدة القراءة ، وذلك طبقاً للإحصاءات الوطنية لتعداد من يجيد القراءة والكتابة . كما يوجد ٩٠ مليون شخص راشد ؛ أى ٤٧ ٪ من تعداد سكان الولايات المتحدة لا يتقنون القراءة والكتابة ، وذلك طبقاً لدراسة وطنية تم إجراؤها عام ١٩٩٢ . كما قرر رجال الأعمال أنهم يخسرون ما بين ٢٥ بليون دولار ، ٣٠ بليون دولار سنويًا ناجمة عن فاقد فى الإنتاجية وأخطاء وحوادث ناتجة عن الأمية .

اتصل بإحدى المؤسسات التالية لتعرف كيف تستطيع تقديم المساعدة ، أو تحصل على المساعدة . كما يمكنك أيضاً الاتصال بنادى الكشافة ، أو جمعيات الشباب ، أو الشابات ، ونوادى الليونز ... إلخ . فكثير من منظمات الشباب المحلية والوطنية تنظم برامج لمحو الأمية .

**منظمة محو الأمية فى أمريكا**

**American Reads Challenge**
U.S Department of Education
600 Independence Avenue Room 6100
Washington, DC 20202
( 202 ) 401-8888
1-800-USA-Learn ( 1-800-872-5327 )
**www.ed.gov/inits/americareads**

وتنادى هذه المنظمة بضرورة أن يساعد جميع المواطنين فى التأكد من إتقان جميع الأطفال للقراءة قرب انتهاء العام الدراسى للصف الثالث الابتدائى .

**مركز الكتاب بمكتبة الكونجرس**

**The Center for The Book**
Library of Congress
101 Independence Avenue, SE
Washington, DC 20540-4920
( 202 ) 707-5221
**www.loc.gov/loc/cfbook**

يحفز مركز الكتاب بمكتبة الكونجرس الاهتمام العام بالكتب والقراءة والمكتبات ، والتعليم من خلال المشروعات والمشاركات والأحداث والإصدارات .

**المركز القومى لتعليم الأسرة** **National Center for Family Literacy**

325 West Main Street , Suite 300
Louisville , KY 40202
1-877-326-5481
**www.famlit.org**

يركز هذا المركز على تطوير التعليم داخل الأسر ، كما يقدم فرصاً للتطوع .

**المعهد القومى للتعليم** **National Institute for Literacy**

1775 I street, NW , Suite 730
Washington, DC 20006
( 202 ) 233-2025
**www.nifl.gov**

يقوم هذا المعهد بتمويل الأنشطة المحلية والقومية التى تحسن من نوعية برامج محو الأمية ، من مكان العمل إلى المكتبات إلى المنظمات الاجتماعية .

**الخط الساخن لمحو الأمية** **National Literacy Hotline**

1-800-228-8813

تساعد هذه الخدمة المنتشرة على مستوى البلاد الأشخاص على التعرف على البرامج التعليمية فى مجتمعاتهم ، وربطهم ببعضهم البعض . فهى تضم قاعدة بيانات تشتمل على ما يزيد عن ١٠ آلاف برنامج تعليمى على مستوى الولايات المتحدة . كما أنها توفر أيضاً كراسات مجانية ، وقائمة بأسماء الموضوعات التعليمية .

**شبكة مكافحة الأمية** **Proliteracy Wordwide**

1320 Jamesville Avenue
Syracuse, NY 13210
( 315 ) 422-9121
**www.proliteracy.gov**

تقدم هذه الشبكة القومية خدمات تعليمية مجانية من خلال شبكة عمل من المتطوعين الذين تم تدريبهم . ومهمتها هى الوصول إلى الأشخاص الراشدين الذين لديهم مهارات تعليمية محدودة ، أو الأميين .

# خطوات لتتمكن من مساعدة الأطفال على القراءة الجيدة والمستقلة

## طبقاً لإرشادات منظمة محو الأمية فى أمريكا

١. **كن شريكاً فى التعليم ، أو معلماً للقراءة لأحد الأطفال فى الحى الذى تقيم بـه ، أو لأحد أطفال المدرسة الابتدائية القريبة منك** . تطوع لتقرأ لهذا الطفل أو معه لمدة ٣٠ دقيقة أسبوعيًا لمدة ثمانية أسابيع على الأقل . واصطحب الطفل إلى المكتبة لتستخرج له بطاقة عضوية .

٢. **ساعد على إقامة برنـامج اجتماعى للقراءة** . حيث يمكنك أن تعمل مع الأشخاص الراشدين على إقامة برنامج لمواجهة مشكلة الأمية فى أمريكا : برنامج " اقرأ واكتب الآن " أو تتطوع كمعلم للقراءة . لمزيد من المعلومات اتصل على : 1-800-USA-LEARN

٣. **اسأل أمين المكتبة العامة عن الطريقة التى يمكنك بها المساعدة فى المكتبة المحلية .** اعرض أن تقوم بدور تطوعى فى القسم المخصص للأطفال بعد انتهاء اليوم الدراسى ، بأن تقرأ قصصاً ، أو تساعد الأطفال على انتقاء الكتب . اعرض أن تقدم برنامجاً ، أو تشترك فى برنامج صيفى للقراءة تقيمه المكتبة بالفعل .

٤. **شجع رجال الأعمال فى المجتمع ، والمؤسسات الخيرية على دعم برامج القراءة فى المجتمع** . قم بزيارة الشركات ، والمؤسسات المحلية ، وشجعهم على التبرع بالإمدادات ، والسماح لموظفيهم بالتطوع فى المدارس المحلية أثناء أوقات راحتهم .

٥. **قم بجمع كتب الأطفال والتبرع بها لمركز للطفولة أو إحدى جمعيات الأطفال** . وقم بتنظيم برنامج يتطوع الأفراد من خلاله للقراءة للأطفال فى هذه البرامج كل أسبوع .

٦. **شجع المتطوعين الآخرين على القراءة مع الأطفال** . واطلب من الدرسين وأولياء الأمور تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية فى القراءة ، ثم اتصل بالجماعات التطوعية فى الجامعات المجاورة ، أو المدارس الثانوية ، أو المنظمات الاجتماعية ، أو الجماعات الدينية ، أو الشركات ، أو المراكز المسئولة ، ودون مساعدتهم .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٧. **اصطحب الأطفال فى المنطقة التى تقيم بها فى نزهة إلى المكتبة .** اتصل بأمين المكتبة لترتب لجولة إرشادية ، وتشرح طريقة استغلال الطلاب للمكتبة ، كما أن الطلاب الذين لم يستخرجوا بطاقات عضوية يستطيعون استخراج بطاقات عضوية بالمكتبة أثناء هذه الزيارة .

٨. **ساعد على حث الأطفال على القراءة من أجل الاستمتاع .** تحدث معهم ، واعرف ما هى الأشياء التى تثير اهتمامهم . وأرشدهم إلى الكتب والمجلات ، والكتب المسجلة على شرائط كاسيت ، وشرائط الفيديو ، وبرامج الكمبيوتر والمصادر المكتبية الأخرى ، واسأل أمين المكتبة عن مزيد من المقترحات .

## محاربة الرقابة على المطبوعات .

**السؤال :** ما أوجه التشابه بين هذه الكتب ؟

The Adventures of Hucklebrrry Finn من تأليف " مارك توين " .

Bridge to Terabithia من تأليف " كاثرين باترسون " .

Catcher in the Rye من تأليف " جيه . دى . سالينجر " .

The Chocolate War من تأليف " روبرت كورميير " .

Forever من تأليف " جو دى . بلوم " .

سلسلة The Goosebumps من تأليف " آر . إل . ستاين " .

I Know Why the Caged Bird Singe من تأليف " مايا آنجلو " .

It's Perfectly Narmal من تأليف " روبى هاريس " .

My Brother Samls Dead من تأليف " جيمس لينكولن وكريستوفر كوليبر " .

**الإجابة :** طبقاً لرابطة المكتبات الأمريكية ، فإن هذه الكتب كانت أكثر الكتب إثارة للجدل عام ١٩٩٦ . وعندما يكون هناك كتاب مثير للجدل ، يقوم أحد الأشخاص أو الجماعات بطلب إلغاء هذا الكتاب من المنهج الدراسى أو المكتبة . إلا أن معظم هذه الاعتراضات تبوء بالفشل . حيث إن نجاح الاعتراض يعنى حظر هذا الكتاب - ومنعه بالفعل ، وهذا يعنى أن جميع الأشخاص ( بما فيهم أنت ) لا يستطيعون قراءته .

رغم ذلك فإن الكتب غالباً ما يتم الاعتراض عليها بنية حسنة . فالأشخاص ( غالباً الراشدون ) يريدون حماية الآخرين ( غالباً الأطفال والمراهقين ) من الأفكار

والمعلومات الصعبة . ولكن ما تقرأه ينبغى أن تختاره أنت ووالداك . ولهذا السبب ينبغى عليك ، وعلى والديك الاشتراك لمحاربة الرقابة على المطبوعات كما يلى :

١. عندما تعرف أن أحد الكتب أو أحد المؤلفين بصدد النظر فى منعه ، تحدث ( فالكتب التى ينظر فى حظرها دائماً ما تتصدر الأخبار المحلية ) .
٢. ساند أسبوع الكتب المحظورة ، والذى ترعاه رابطة المكتبات الأمريكية ، ورابطة الناشرين الأمريكيين ، وآخرون . إن هذا المهرجان السنوى ( والذى ينعقد فى سبتمبر ) يحتفل بحرية القراءة . اسأل عن هذا المهرجان فى المكتبة العامة ، أو اتصل على : أسبوع الكتب المحظورة Banned Books Week ورابطة المكتبات الأمريكية American Library Asso ciation ، 50 East Huron,Chicago,IL 60611-1-800-545-2433 والموقع الإلكترونى هو www.ala.org/bbooks
٣. تعرف وكن على دراية مستمرة بالكتب المحظورة إلكترونيا فى المدارس والمكتبات العامة . فالبرامج الخاصة لتصفية الكتب يتم استخدامها لمنع المواقع الإلكترونية المزعجة المحتملة وحجبها . وكما هو الحال فى الكتابة ، فإن هذه القضية مثار للجدل ، وقد بدأت بشأنها النزاعات القضائية . ولمعرفة آخر الأخبار ، اتصل على مكتب ( اتحاد المكتبات المدنية الأمريكية ) ، والموقع الإلكترونى هو : www.aclu.org



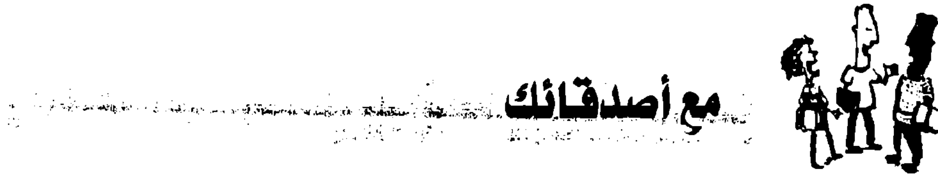
## فى دار العبادة

- اعمل مع القادة الراشدين على إقامة مكتبة . وحجرة قراءة للأطفال . والشباب فى دار العبادة .
- تطوع لتعليم الأطفال صغار السن الذين فى حاجة لاكتساب مهارات القراءة فى دار العبادة . فإن هذا سوف يكون عملاً تطوعياً عظيماً من أجل جماعة الشباب .

## تطبيق القيم فى الواقع

عندما أطلقت وزارة التعليم الأمريكية حملتها لمحو الأمية عام ١٩٩٧ ، اشترك بها على الفور الكثير من دور العبادة المنتشرة عبر الولايات . على سبيل المثال :

- إحدى دور العبادة رأت أن عام ١٩٩٨ هو عام التعليم ، وذلك لتجذب انتباه الأشخاص للقراءة والتعليم .
- قامت دار عبادة أخرى بمواجهة المشكلة فى اجتماعها السنوى لخمسة عشر ألف مندوب .
- وقامت دار أخرى بوضع خطط لتعبئة ١٠٠ ألف متطوع .
- كما قامت دار أخرى للعبادة بنشر مصادر لتستخدمها دور العبادة الأخرى فى دعم التعليم فى مجتمعاتهم .



## مع أصدقائك

- تحدثوا سوياً عن الكتب المفضلة لديكم . ورشحوا كتباً لبعضكم البعض لقراءتها ، وتشاركوا فى الكتب التى تستمتعون بها . وامنحوا بعضكم كتباً كهدايا فى أعياد الميلاد والإجازات .
- ابدأ فى تكوين جماعة الكتاب . وقرروا كل شهر كتاباً تودون جميعاً قراءته . وحدد وقتاً محدداً للانتهاء من قراءة هذا الكتاب ، ثم اجتمعوا سوياً لمناقشته . ملحوظة : احرصوا على زيارة إحدى المكتبات ، أو أحد متاجر بيع الكتب لمزيد من المقترحات واسألوا عن الإجراءات الخاصة بالبدء فى إقامة ناد للكتاب .

# القيم الإيجابية

طبقاً للدراسة السنوية السادسة والعشرين للمتفوقين من بين طلاب المدارس الثانوية الأمريكية ، فقد وصف الطلاب مسألة " انحطاط القيم الأخلاقية فى المجتمع " بأنها أكبر كارثة تمر بها الأمة فى الوقت الحالى ، ووصفوها أيضاً بأنها أكبر مشكلة تواجه جيلهم .

هذه القيم تهتم ببناء القيم الداخلية الإيجابية والقوية . كما أنها تهتم بتشكيل المعتقدات والأفكار التى توجهك فى اختياراتك واتخاذ لقراراتك ، وترتيب أولوياتك والتأثير فيما تفعله وتقوله . وهى أيضاً تساعدك على الاهتمام بالآخرين وصيانة كرامتك ، فإن قيمك تعكس شخصيتك .

**القيم الإيجابية هى :**

٢٦. الاهتمام بالآخرين
٢٧. المساواة والعدل الاجتماعى
٢٨. الاستقامة
٢٩. الصدق
٣٠. تحمل المسئولية
٣١. التحكم فى النفس

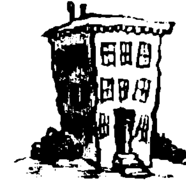
## القيمة رقم ٢٦

٢٦٪ من الشباب الذين خضعوا للبحث لديهم هذه القيمة فى حياتهم .



# الاهتمام بالآخرين

**أن تؤمن بأهمية مساعدة الآخرين .**



## فى البيت



- اجعل منزلك مكاناً يهتم الأشخاص ببعضهم ، ويساعدون بعضهم البعض . انظر القيم رقم ١ ، ٢ ، ٢٠ .
- تحدثوا كأسرة عن طرق إظهار التعاطف مع الآخرين - الإحساس بمشاعرهم ( أو على الأقل المحاولة ) . **على سبيل المثال** : عندما تسمع أن أناساً يمرون بأوقات عصيبة ، أو يكافحون للتغلب على مشكلات ، فلا تلق باللوم عليهم فقط . ضع نفسك فى مكانهم . وإذا كان ممكناً ، اعمل على التعرف عليهم . **ملحوظة** : دائماً ما يكون الاهتمام بشخص تعرفه شيئاً يسيراً .
- تحدثوا عن الأشياء التى من الممكن أن تجعلكم أقل اهتماماً بالآخرين ، وتقلل من إحساسكم بمشاعر واحتياجات وقيم الآخرين . **على سبيل المثال** : فالاستهزاء ، والنكات العنصرية ، والمعتقدات الخاطئة تقلل من اهتمامك بالأشخاص الذين يختلفون عنك . كما أن العنف المفرط ، وعدم الاحترام الذى يتم عرضه على شاشات

التلفاز ، وفى الأفلام من الممكن أن يقلل من إحساسك بالآخرين ، ويجعلك غير قادر على التعاطف معهم والاهتمام بهم .

- اعقدوا اجتماعات أسرية لابتكار طرق لمساعدة الأشخاص من خارج أسرتكم . فإن هناك نوعين من الاهتمام وهما : الاهتمام المباشر والاهتمام غير المباشر . **الاهتمام المباشر** يشتمل على قضاء بعض الوقت مع الأشخاص الذين هم بحاجة إلى الاهتمام ، والتفاعل معهم ، والحصول على مردود منهم . أما **الاهتمام غير المباشر** فيشمل جمع المال أو الطعام أو أشياء أخرى ، ومنحها للقائمين على التنظيم ، والمتطوعين الذين يوزعونها على الأشخاص المحتاجين . كما ينبغى أن تشارك أسرتك فى هذين النوعين من الاهتمام . لمزيد من المعلومات عن التطوع كأسرة واحدة ، انظر القيمة رقم ٩ .
- بدلاً من إنفاق المال لشراء الهدايا لبعضكم البعض ، حددوا إحدى الأسر المحتاجة . ( اسأل فى مدرستك ، أو المركز الاجتماعى ، أو دار العبادة ) ثم اعلموا سوياً على وضع قائمة بالهدايا والضروريات ، وقم بشرائها . وقم بتسليم كل شيء دون ذكر أسماء .

## تطبيق القيم فى الواقع

**قررت إحدى الأسر فى " نيوكنان " ب " كونكتكت " إظهار اهتمامها بإحدى الأرامل عن طريق تنظيف مدخل المنزل ، وزراعة الزهور لها . وقد تحمس أطفال هذه العائلة الخمسة للفكرة جداً لدرجة أنهم أخبروا جميع أصدقائهم بها . وفى اليوم المحدد حضر ١٥ طفلاً ، واضطر أولياء الأمور إلى طلب المساعدة من الجيران لتوصيل الجميع إلى منزل هذه السيدة . وبعد انتهاء هذا المشروع قرر الأطفال البدء فى إقامة ما يسمى بنادى الاهتمام بالطفل ، وشرعوا فى التخطيط للحدث القادم ، ولكن حضر هذه المرة ٢٥ طفلا . وقد حزم هؤلاء الأطفال حقائب مليئة بالأطعمة ( وزينوها ) من أجل الموائد الخيرية**

**ومنذ ذلك الحين ، يعتبر نادى الاهتمام بالأطفال نموذجاً للأسر الأخرى ، والأحياء والمجتمعات والجمعيات والمدارس . كما يمكنك أيضاً أن تبدأ فى إقامة نادى الاهتمام بالأطفال فى أسرتك بعمل تطوعى صغير . ثم سجل النادى الخاص بك بعد ذلك مع أندية الاهتمام بالأطفال القومية ، وأرسله إلى : أندية الاهتمام بالأطفال Kids Care Clubs, 975 Boston Post Road. Darin, CT 06820, هاتف رقم : 8052 - 656 ( 203 ) أو الموقع الإلكترونى : www.kidscare.org .**

# ٢١ طريقة لإبداء اهتمامك بالآخرين

## أفكار مستوحاة من نادى الاهتمام بالأطفال

١. **صناديق الصداقة** . املأ صندوقاً بألعاب صغيرة من أجل طفل محتاج .

٢. **إعداد وجبات عشاء صغيرة** . قم بإعداد وجبات عشاء صحية من أجل الأطفال المشردين .

٣. **ألعاب تظهر دفء المشاعر** . قم بجمع ألعاب على هيئة دببة لتوزيعها على رجال الشرطة الذين يوزعونها بدورهم على الأطفال المصابين فى الحوادث المختلفة .

٤. **حقائب الطعام** . اصنع شطائر وفطائر من أجل الموائد الخيرية التى تقام من أجل المحتاجين .

٥. **عمل إنسانى** . اصنع لحافاً من أجل طفل يعانى من مرض السرطان أو الإيدز .

٦. **خطابات تعبر عن الحب** . قم بإرسال خطابات أو بطاقات قمت بتصميمها إلى الأطفال المرضى .

٧. **لوحات الاهتمام** . ارسم لوحات ذات ألوان زاهية لتزين بها حوائط ملاجئ الأطفال .

٨. **حقائب الربيع** . املأ حقائب أو سلة بالأطعمة الخاصة بالاحتفال بالربيع ، وأدوات الزينة من أجل الأطفال المحتاجين .

٩. **أغطية رائعة** . قم بتلوين بعض الرقائق الورقية لصنع أغطية مائدة رائعة من أجل الأطفال أو كبار السن .

١٠. **سطح المائدة** . ابتكر ترتيبات خاصة بالمائدة من أجل الموائد الخيرية ، أو أحد المستشفيات الخاصة .

١١. **مساعدة الكبير** . ساعد أحد الجيران الأكبر سناً فى تهذيب الحديقة ، أو فى أعمال المنزل ، أو قم بزيارته فقط .

١٢. **قراءة قصة روبين هود** . قم بجمع كتب الأطفال القديمة من أجل مدارس المدينة ، أو الملاجئ .

يتبع فى الصفحة التالية ...

١٣. **كتب مسجلة على شرائط كاسيت** . قم بتسجيل كتب الأطفال على شرائط كاسيت ، حتى يتمكن الأطفال المكفوفون من الاستماع إليها .

١٤. **حقائب للتعبير عن الحب** . قم بجمع مستلزمات الطفل الرضيع من أجل الأمهات حديثات الولادة اللاتى لا تملكن المال الكافى لشراء الحفاضات والزجاجات .

١٥. **صناديق الألعاب** . اصنع صندوقاً للألعاب من أجل أن تقدمها المستشفيات للأطفال المرضى .

١٦. **سلال الغسيل المنزلية** . املأ سلة الغسيل بأدوات منزلية من أجل منحها للأسر المشردة .

١٧. **قبعات رائعة** . قم بجمع القبعات غريبة الشكل الرائعة ، ومنحها للأطفال الذين يتلقون علاجاً يسبب سقوط الشعر .

١٨. **حفل خيرى** . اعمل على إقامة حفل ، وادع ضيوفك لإحضار أطعمة معلبة ، أو أدوات للزينة لمنحها لأحد الملاجئ .

١٩. **قدم المساعدة** . اكتب أو اقرأ الخطابات من أجل المرضى كبار السن فى دور الرعاية .

٢٠. **العودة للحقائب المدرسية** . اجمع مستلزمات المدرسة من أجل الأطفال الذين لا يستطيعون شراءها .

٢١. **صادق الأطفال المعاقين** . كن صديقاً لطفل معاق ، أو وحيد فى مدرستك .



## فى المدرسة

- اعمل لجعل مدرستك مكاناً مشجعاً ومهتماً وداعماً للجميع . انظر القيمة رقم ٥ .
- ساند وادعم العمل التطوعى الخدمى فى مدرستك . انظر القيمة رقم ٩ .
- ابدأ فى تكوين نادى الاهتمام بالأطفال فى مدرستك . لمزيد من المعلومات عن كيفية الاتصال انظر صفحة ٢٦١ . ( تقوم المدرسة بدفع رسوم تسجيل سنوية لتستخدم اسم وشعار نادى الأطفال ، وأيضاً لتتسلم الحقيبة المبدئية الخاصة بالاهتمام بالأطفال ،

والتى تحتوى على أدوات ومعلومات ) ملحوظة : إذا كنت تعتقد أن نـادى الاهتمام بالطفل يعد صغيراً جداً بالنسبة لمدرستك ، اعمل على تكوين أحد هـذه الأنديـة فـى مدرسة ابتدائية محلية .

- اعمل مع مجلس الطلاب على إقامـة برنـامج مـنح جـوائز لأكثـر الأشـخاص اهتمامـاً بـالآخرين . علـى أن تكرمـوا كـل شـهر طالبـاً ، أو مدرسـاً ، أو مـديراً ، أو أحـد الموظفين ، أو متطوعاً يقطع ميلاً إضافياً لمساعدة الآخـرين . اتصـل بوسـائل الإعـلام المحلية ، واطلب منهم تقديم قصص وبرامج عن الفائزين .
- أظهر اهتمامك بالآخرين بطرق يومية بسيطة . وقم ببعض الأفعـال اللطيفـة الصـغيرة من أجل أصدقائك وزملائك ومدرسيك . قل شيئاً رائعاً عن شخص آخر . اترك هدية أو برقية رقيقة فى خزانة أحد الأصدقاء ، أو على مكتب أحد المدرسـين . أو ابتسـم فى وجه الجميع . فعندما تقرر أن تكون شخصاً مهتماً بالآخرين ، فإن الأشياء التـى يمكن القيام بها ستكون كثيرة جداً ، ولا نهاية لها .

**حقيقة :**

**الإناث يهتممن أكثر من الذكور !**

طبقاً لما وصل إليه الباحثون فى معهد البحوث ، فإن الإنـاث يكـن أكثـر اهتمامـاً بـالآخرين مقارنة بالذكور . فطبقاً لدراسـة تم إجراؤهـا علـى الإنـاث ، قـال ٨٢ ٪ مـنهن إن مسـاعدة الآخرين تعد شيئاً مهماً بالنسبة لهن ، فى حين قـال ٧٣ ٪ إن المسـاعدة فـى جعـل العـالم مكاناً أفضل تعـد شيئاً مهمـاً . أمـا بالنسـبة للـذكور ، فـإن النسـب كانـت ٦٠ ٪ ، ٥٧ ٪ بالنسبة لكل منهما .



## في مجتمعك

### اعمل على التعرف على الأشخاص الذين يختلفون عنك .

إن أحد أفضل الطرق لتصبح شخصاً مهتماً بالآخرين هى التعرف عليهم ، ومعرفة الكثير عن حياتهم . حاول أن تقضى بعض الوقت مع الأشخاص الذين يختلفون عنك ـ وذلك لأنهم أصغر أو أكبر منك ، أو ينتمون إلى معتقدات مختلفة ، أو خلفيات ثقافية مختلفة ، أو جماعات عرقية مختلفة ، أو أديان مختلفة ، أو ذوى قدرات أخرى . ابذل مزيداً من الجهد للتعرف على الأشخاص الذين يتأثرون بوسائل الإعلام أو المجتمع . اهتم بجيرانك ، واحرص على اكتساب أصدقاء جدد عن طريق تعليم أو إرشاد أحد الأشخاص من خلال أحد البرامج أو المنظمات أو الوكالات .

### ابحث عن مثل عليا .

هناك الكثير من الفرص المتاحة داخل مجتمعك لمساعدة الآخرين . فقد أحدث كثير من الشباب اختلافاً فى حياة الآخرين . انظر حولك لتتعرف على هذه الأمثلة . كما أنك قد تكون مضطراً للبحث بعناية ، وذلك لأن الأطفال والمراهقين الذين يساعدون الآخرين غالباً لا ينشرون الأمر ، وقد لا ينالون كثيراً من التقدير . اطلب من الأشخاص الراشدين أن يدلوك على الشباب الذى يساهم ويخدم الآخرين . تحدث مع هؤلاء الأطفال والمراهقين ، واسألهم عن السبب وراء قيامهم بهذا العمل . ومن المحتمل أنك سوف تسمع منهم أنه كلما أعطوا أكثر ، فإنهم ينالون احتراماً وتقديراً للذات ، والرضا ينبع من الكرم ومساعدة الآخرين والحب والمودة .

### تطوع للعمل مع إحدى المنظمات الخيرية القومية .

هناك اثنتان من المنظمات الكبرى التى تقدم خدمات جليلة ، وتقوم بكثير من الأعمال الخيرية وهما : جمعية الصليب الأحمر الأمريكية ، والمنظمة الدولية الإنسانية . حيث يقوم الصليب الأحمر بتقديم خدمات فى وقت الكوارث والأزمات ، كما أنه يقوم بخدمات صحية وأمنية فى الأوقات العادية . بما فى ذلك التدريب على الإسعافات الأولية . أما المنظمة الدولية الإنسانية فتعمل على التنسيق بين الأسر والجمعيات

المحتاجة والمتطوعين والموارد لبناء مساكن لائقة ، وفى متناول الجميع . وحتى الآن ، فقد قامت هذه المنظمة ببناء أكثر من ٦٠٠ ألف منزل حول العالم . كما أن كلتا المنظمتين ترحبان بالمتطوعين من الشباب . اتصل بالفروع المحلية أو :

**جمعية الصليب الأحمر الأمريكية** **American Red Cross**
2025 E Street , NW
Washington, DC 20006
( 202 )303-4498
**www.redcross.org**

**المنظمة الإنسانية الدولية** **Habitat for Humanity International**
Campus Chapters And Youth Programs Department
121 Habitat Street
Americus, GA 31709-3498
( 912 )924-6935
**www.habitat.org**
**www.habitat.org/ccyp**

انظر القيمة رقم ٩ للتعرف على قائمة بالبرامج القومية التى تحث على قيام الشباب بالأعمال التطوعية والخدمات .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما ضرب أحد الفيضانات المدمرة مدينة " شبفردزفيل " بولاية " كنتاكى " عام ١٩٩٧ ، فقد لجأ مئات من المواطنين إلى جمعية الصليب الأحمر طلباً للمساعدة . وكان مدير هذا المقر طالباً فى الثامنة عشرة من عمره فى إحدى المدارس الثانوية ، ويدعى " جيرمى " فهو شخص ذو خبرة واسعة فى مجال العمل التطوعى ـ فقد قام بتقديم أول كوب من القهوة لإحدى ضحايا الكوارث عندما كان فى السابعة من عمره ـ وقد كان " جيرمى " يقوم بتوفير الوجبات الغذائية ، ومواد الإغاثة من أسرة وأمتعة أخرى . ويتأكد من توفير العدد الكافى من المتطوعين فى هذا المقر . فهو يقول : " إذا مر على يوم فى حياتى ولم أقم فيه بالعمل التطوعى فإن ذلك يقودنى إلى الجنون . فالعمل التطوعى يعنى الكثير بالنسبة لى . فقبل أن أذهب للنوم ، أحرص على أن أكون قد فعلت شيئاً دون مقابل " .**

## استغل أوقات العطلات .

فكر فى الخيارات المتاحة أمامك فى العطلات المدرسية القادمة . فيمكنك أن تكون شخصاً كسولاً يجلس لشاهدة التلفاز كل يوم ـ أو تفعل شيئاً مفيداً . فالطلاب فى شتى أنحاء البلاد يستغلون عطلاتهم لمساعدة الآخرين . فإنها تعد طريقة رخيصة للسفر ، كما تعد مفيدة ونافعة .

- **تقوم المنظمة الدولية الإنسانية بتقديم برنامج مدرسى** . وهو برنامج خدمى على مدار الأسبوع من أجل طلاب المدارس الثانوية والجامعات بدءًا من عمر ١٦ عاماً فما فوق . وقد تطوع ما يزيد عن ٥٤٠٠ طالب للعمل فى مواقع المؤسسة فى مختلف أنحاء البلاد عام ١٩٩٧ أثناء الإجازة الصيفية . لمزيد من المعلومات . اتصل بالمنظمة الإنسانية الدولية .
- **وتعمل مؤسسة The Alternative Break Connection** . مع ٣٥٠ مدرسة ، وذلك للتوفيق بين الطلاب والجماعات المحتاجة . أرسل سـأو اتصل بـ : Break Away, 930 West Park Avenue. Tallahassee, FL 32306, ( 850 )644-0986 وعلى شبكة الإنترنت : **www.altrnativebreaks.org**

أنت أيضاً تستطيع التطوع أثناء العطلات فى مجتمعك . ابحث الأمر مع منظمات الخدمات المحلية لتعرف البرامج المتاحة .



## فى دار العبادة



- اعمل مع جماعة الشباب للقيام بعمل تطوعى .
- اعمل على إقامة برنامج مساعدة الصديق ـ وهى طريقة لمساعدة من هم فى نفس عمرك .
- اعرف ما تقوم به دور العبادة الأخرى فى مجتمعك لمساعدة الآخرين . فإنك قد ترغب فى توحيد الجهود مع جماعات الشباب فى تلك الدور والعمل سوياً .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم إحدى دور العبادة فـى " مينـابوليس " بولايـة " مينيسوتا " بتخصيص أربـع سـاعات لتقـديم خدمات كمطلب أساسى فى أحد البرامج . هذا بالإضافة إلى الأنشطة التى تقوم بها دار العبادة بوجه عام . يقوم الشباب بالمساعدة فى دار الحضانة ، وإعداد الطعام ، وتقديم خدمات بطرق أخرى .**

**يقوم الشباب فى إحدى دور العبادة فـى " تيبسيتى " بولايـة " أوهـايو " بتنظيم وإدارة الأنشطة الصيفية ، والأنشطة التى تقام بعد انتهاء اليوم الدراسى . والتى تخدم ٥٠ طالباً كل أسبوع داخـل مدينة " دايتون " .**




- تقدم الكثير من المدارس ودور العبادة برنامجـاً تـدريبياً فـى مسـاعدة الأقـران والعمـل التطوعى ، والذى يقوم بتعليمك طرقاً لإظهار اهتمامك بأصدقائك . استثمر مثـل هـذه الفرص المتاحة حتى تكون خير صديق عندما يحتاج إليك أصدقاؤك .
- ألا تملك المال الكـافى لشـراء هـدايا مـن أجـل أعيـاد الميلاد داخـل الأسـرة ؟ امـنح كوبونات لتقديم المساعدة كهدايا . فإن ذلك سوف يكـون عمـلاً مقنعـاً . اصنـع تلـك الكوبونات يدوياً ، أو قيم بتصميمها عن طريق الكمبيوتر ، ثم فكر فى طـرق لمساعدة والديك وأشقائك وشقيقاتك وأقاربك . وداخل كل كوبون دون اسم الشـخص ، ونـوع المساعدة التى تعرض تقديمها عليه . ثم وقع عليه لتبدى جديتك .

**الاسم :** ______________________

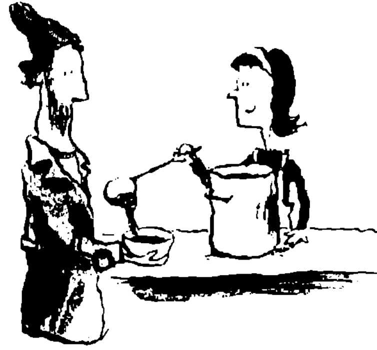
**أستطيع المساعدة من خلال :** ______________________

______________________

**التوقيع :** ______________________

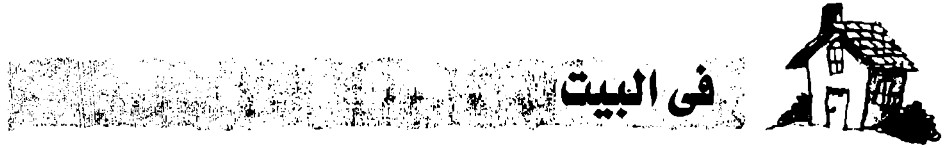
**القيمة رقم ٢٧**

٤٥ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .



# المساواة والعدل الاجتماعى

**أن ترغب فى تحقيق المساواة ، والحد من الفقر ، والجوع فى العالم .**




## كن فطناً .

إننا جميعاً بشر . كما أن تكنولوجيا الاتصالات قد جعلت معرفة آخر الأخبار فى أى مكان شيئاً ممكناً . احرصوا كأسرة على مشاهدة قناة الأخبار ( CNN ) ، والاستماع إلى برامج الإذاعة العامة ، وقراءة الصحف والمجلات ، والبحث على شبكة الإنترنت لتثقيف أنفسكم . والتعرف على شعوب العالم وثقافاتهم وإسهاماتهم ، والتحديات التى يواجهونها ، وتحدثوا عما عرفتموه . ما رأيكم وشعوركم حيال ذلك ؟ وما الذى تستطيعون القيام به ؟

## تحدثوا عن المساواة والعدل الاجتماعى .

تحدثوا داخل الأسرة ، وناقشوا الموضوعات التالية . وحيال كل موضوع من تلك الموضوعات حددوا ما إذا كنتم : ١ ) تهتمون به جدًّا ، ٢ ) يثير اهتمامكم إلى حد ما ، ٣ ) لا تعتقدون أنه يمثل مشكلة .

- التفرقة العنصرية
- التفرقة بين الجنسين
- الفقر
- التفرقة الفكرية والمذهبية
- الجوع
- التمييز بين الثقافات والأعراق
- التمييز الدينى
- التمييز بين الأعمار
- عدم المساواة بين ذوى الإعاقات والأصحاء
- التفرقة بين الطبقات الاجتماعية

سوف تكون الآراء مختلفة ، ناقشوا ذلك الأمر أيضاً . هل مر أحد أفراد أسرتك بتجربة شخصية مع التفرقة أو الفقر أو الجوع ؟ وكيف دافع أفراد أسرتك ( بما فيهم أجدادك ) عن المساواة والعدل الاجتماعى ؟

## حقيقة :

### الإناث أكثر اهتماماً بالآخرين من الذكور !

طبقاً لمعهد البحوث ، فإن الإناث أكثر رغبة من الذكور فى تحقيق المساواة والعدل الاجتماعى . وفيما يلى النسب المئوية للذين يؤمنون بأهمية :

| | إناث | ذكور |
|---|---|---|
| المساعدة فى الحد من الجوع ، والفقر فى العالم | ٨٢ ٪ | ٦٠ ٪ |
| المساعدة فى تحقيق المساواة والعدل | ٥٣ ٪ | ٣٣ ٪ |
| المناداة بالمساواة | ٧٣ ٪ | ٥٧ ٪ |

## احرصوا على قراءة ومناقشة الميثاق العالمى لحقوق الإنسان .

أقر المجلس العام للأمم المتحدة الميثاق العالمى لحقوق الإنسان وأعلنه فى ١٠ ديسمبر عام ١٩٤٨ . وبعد هذا القرار التاريخى ، وجه المجلس الدعوة لجميع الدول الأعضاء لإعلان الميثاق ، ونشره وعرضه وأن يتم قراءته وتفسيره ، وخصوصاً فى المدارس والمؤسسات التعليمية الأخرى . ويمكنك أن تقرأه فى المنزل ؛ حيث إن هناك نسخاً

متوفرة فى المكتبات العامة ، وعلى العديد من المواقع الإلكترونية على شبكة الإنترنت ( على سبيل المثال " Project Dina " ) .

وقد كفل المجلس العام للأمم المتحدة ثلاثين حقاً إنسانياً للجميع . على سبيل المثال :

- الحق فى المساواة
- عدم التفرقة
- الحق فى الحياة والحرية والأمن الشخصى
- الحق فى الخصوصية ، وعدم التدخل فى شئون الأسرة والمنزل
- حرية المعتقدات والديانة
- حرية الرأى والتعبير
- الحق فى المشاركة فى الحكومة ، وفى انتخابات حرة
- الحق فى التعليم

يرى كثير من الأمريكيين أن انتهاكات حقوق الإنسان ما هى إلا مشكلات فى الدول الأخرى . ولكن فى الواقع فإن حقوق الإنسان تنتهك كل يوم فى الولايات المتحدة . فإن الجريمة ، والعنصرية ، والتشرد ، والفقر ، والرعاية الصحية غير الكافية ، والتعليم غير المناسب وتدمير البيئة كل ذلك يعد انتهاكاً لحقوق الإنسان الأساسية .

أى من هذه الحقوق والحريات يعد الأهم بالنسبة لك ولأسرتك ؟ ولماذا ؟ وكيف يدافع أفراد أسرتك ( أو الأشخاص الذين تعرفهم ) عن هذه الحقوق ؟ وما المسئوليات التى تقع على عاتقك للدفاع عن هذه الحقوق ؟

## افعل شيئاً .

لا يمكنك أنت وأسرتك إنهاء حرب أو إنقاذ أمة ، ولكن يمكنكم إحداث تغيير . ساهم فى إغاثة أو فى إحداث تطور اقتصادى ، أو فى منظمة حقوق الإنسان . اشترك فى حملة كتابة الخطابات ، وانضم إلى فرع المنظمة الإنسانية . قم بالتطوع فى إحدى المنظمات الخيرية المحلية ، أو من خلال دار العبادة . دافع عن المعاقين . فإن أى جهد تبذله قد يغير بشدة حياة شخص آخر وعلى حياتك أنت أيضاً على الرغم من أنه قد يبدو صغيراً . وفيما يلى بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- أرسل خطابات إلى رئيس التحرير تتحدث فيها عن الموضوعات الاجتماعية التى تهمك . وركز على الفوائد الإيجابية ، واحتمالية مناقشة وحل تلك الموضوعات .
- سجل أسماء الناخبين فى الحى الذى تقيم فيه ، وفى المجتمع . لمزيد من المعلومات اتصل بجمعية الناخبات المحلية لتعرف كيف تفعل ذلك .
- ساند المرشحين الذين يدافعون عن المساواة والعدل الاجتماعى .
- تطوع للمساعدة فى إحدى الموائد الخيرية ، أو أحد ملاجئ المشردين ، أو فى بنك الطعام . لمزيد من النصائح الخاصة بكيفية التطوع كأسرة ، انظر القيمة رقم ٩ .
- شارك فى المسيرات والمظاهرات التى تنادى بالمساواة والعدل الاجتماعى .
- ساعد الآخرين على تحسين قدراتهم التعليمية . انظر القيمة رقم ٢٥ .
- شارك فى تنظيف بيئتك المحيطة .
- لا تنتظر حدوث المصائب أو المشكلات الكبرى حتى تشارك . انضم إلى المنظمات التى تجعلك على دراية مستمرة بالموضوعات التى تهمك . وساهم ببعض المال بشكل منتظم سواء كأسرة أو بمفردك فى المنظمات التى تنادى بالمساواة والعدل الاجتماعى .
- اعمل على جعل يوم العاشر من ديسمبر اليوم العالمى لحقوق الإنسان ، يوماً مهماً فى مجتمعك .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما شاهد " تريفور فيريل " نشرة الأخبار عن المشردين لم يكن قد تجاوز الحادية عشرة من عمره . ولكنه طلب من والديه فى ذلك اليوم اصطحابه إلى وسط مدينة " فيلادلفيا " بولاية " بنسلفانيا " لتقديم أغطية ووسادات إلى المشردين وفى اليوم التالى ، قدم هو وأسرته أطعمة ساخنة إلى الأشخاص المشردين فى نفس الحى . وقبل أن يتم " تريفور " عامه السادس عشر ، كان قد أقام مع أسرته ملجأ يتكون من ٣٣ غرفة ، وأطلقوا عليه ملجأ " تريفور " لإيواء المشردين ، حيث كان بإمكانهم البقاء فى هذا الملجأ لبعض الوقت حتى يجدوا عملاً وينتقلوا إلى أماكن الإقامة الدائمة . وقد أصدر مجلس مدينة " فيلادلفيا " قراراً باعتبار " تريفور " مثالاً يحتذى به فى الكرم ، والعطاء الإنسانى غير المحدود .**

**وفى " سانت بول " بولاية " مينيسوتا " تعمل " تشايكا مينودوزا راميريز " مع المهاجرين الأسبان ، وتساعدهم فى الحصول على الإقامة الأمريكية ، وعلى حق المواطنة . أما " ماى هواتاو " فتعمل كمترجمة للأسر الكورية خلال اجتماعات الإقامة فى الحى الذى تقيم فيه . وفى عام**

**١٩٩٨ ، تم تكريم كل من " تشايكا " و " ماى " اللتين عملتا فى كثير من الأعمال التطوعية والخدمات كنموذج للشباب من قبل اللجنة الموحدة لـ " سانت بول " .**

## انضم إلى حملة إرسال الخطابات .

عندما بدأت آلاف الخطابات فى التدفق من جميع أنحاء العالم ، لاحظ ذلك القادة ( والمنتهكون لحقوق الإنسان ) . لذلك فهناك العديد من المنظمات التى ترعى وتشجع على الحملات الخاصة بإرسال الخطابات . من أكبر المنظمات وأكثرها احتراماً منظمتا الأمان الدولية ، ومنظمة الرقابة على حقوق الإنسان . فكل منظمة لديها معلومات قيمة عن الموضوعات المتعلقة بحقوق الإنسان . راسل ، أو اتصل ، أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى لتلك المنظمات لتعرف كيف يمكنك إحداث تغيير .

**منظمة الأمان الدولية الأمريكية**

**Amnesty International USA**

322 Eighth Avenue

New York , NY 10001

1-800- AMNESTY

**www.amnesty-usa.org**

**منظمة الرقابة على حقوق الإنسان**

**Human Rights Watch**

350 Fifth Avenue, 34 th floor

New York , NY 100118

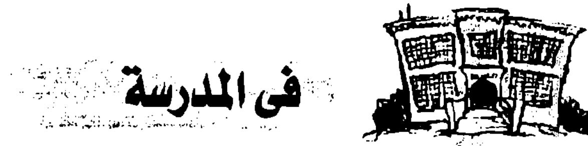
( 212 )290-4700

**www.hrw.org**

إذا ما كنت تود المساعدة فى وضع حد للجوع ، يمكنك المشاركة فى منظمة الخبز من أجل العالم ، والتى تشجع أيضاً على الحملات الخاصة بإرسال خطابات . حيث توفر هذه المنظمة المحترمة معلومات متوازنة وصادقة عن المشكلات المرتبطة بالجوع . أما إذا كنت ترغب فى مناقشة قضايا العدل لدى الأطفال فى الولايات المتحدة ، وخصوصاً الذين يعانون من الفقر ، انضم إلى حملة إرسال الخطابات فى صندوق الدفاع عن الأطفال ، أو شارك فى يوم الطفل ، والذى يقام فى الأول من شهر يونيو من كل عام . لمزيد من المعلومات راسل ، أو اتصل ، أو قم بزيارة المواقع الإلكترونية التالية .

الطعام من أجل العالم
**Bread for The World**
50 F Street , Suite 500
Washington , DC 20001
1-800- 82 – BREAD ( 1-800-822-7323 )
**www.bread.org**

صندوق الدفاع عن الأطفال
**Children's Defense Fund**
25 E Street ,NW
Washingtom , DC 20001
( 202 ) 628-8787
**www.childrensdefense.org**




## اعرف المزيد ، واعمل على تحقيق المساواة ، والعدل الاجتماعى .

- اعمل على التخلص من التمييز الذى يعتمد على العرق والجنس ، والاختلافات الأخرى فى مدرستك . ابحث عن المشكلات المتعلقة بعدم المساواة ، وابحث عن طرق لحلها . على سبيل المثال : هل الذكور لديهم فرص لممارسة الرياضة أكثر من الإناث ؟ هل يتم استبعاد بعض الطلاب من المشاركة فى الأنشطة لعدم قدرتهم على تحمل النفقات ؟
- اعمل على نشر مبادئ التسامح والرضا . انظر القيمة رقم ٣٤
- وجه الدعوة إلى مندوبى منظمات الخدمات والإغاثة وحقوق الإنسان الدولية للتحدث إلى الفصول والجمعيات والجماعات .
- شجع وساند العمل التطوعى . انظر القيمة رقم ٩ .
- عندما يتم إسناد أعمال معينة إليك ، حاول اختيار الأعمال التى تسمح لك بدراسة موضوعات العدل الاجتماعى .
- ابدأ فى تكوين جماعة تركز على المشكلات المتعلقة بالمساواة والعدل الاجتماعى - التقدم الدولى ، أو حقوق الإنسان ، أو الحقوق المتساوية لجميع الأعراق ، أو عمالة الأطفال ، أو المسنين ، أو أى شيء آخر يثير اهتمامك . فإذا ما كنت مهتماً بحقوق الإنسان على وجه الخصوص ، فكر فى إقامة فرع المنظمة الدولية للأمان فى

مدرستك . اطلب من أحد المدرسين ، أو مدير المدرسة الاتصال بالموقع الإلكترونى لحقوق الإنسان لمزيد من المعلومات .

### تطبيق القيم فى الواقع

**يقوم طلاب المدارس الثانوية فى " ميدويست " والذين يتبنون أنشطة ترعاها منظمة العفو الدولية بتخصيص يوم واحد فى كل سنة من أيام العطلات الرسمية للاحتفال ؛ حيث يحضرون كميات هائلة من المأكولات ، ويستمعون إلى موسيقى البوب ، ويكتبون الخطابات . ويحضر هذا الاحتفال مئات الطلبة ، كما يتشجع الكثير منهم على الاشتراك فى مثل هذه الأنشطة التابعة للمنظمات .**

**وفى ولاية " كولورادو " تقوم مجموعة من المدارس الثانوية التابعة لمنظمة العفو الدولية بإقامة حفل فى الربيع تشترك فيه مجموعة من الفرق الموسيقية التى تقدم عروضاً للتضامن مع قضايا حقوق الإنسان . وهناك قرابة ألف طالب يحضرون تلك الاحتفالات ، ويقومون بتوقيع عرائض نيابة عن الأشخاص المهمشين الذين يعجزون عن التعبير عن آرائهم ـ والذين تقودهم معتقداتهم أو أصولهم العرقية ، أو نوعهم ، أو لونهم ، أو لغتهم ، والذين لم يلجأوا إلى استخدام العنف فى التعبير عن آرائهم .**

## ناد بتدريس حقوق الإنسان .

قامت عديد من الدول والولايات والمدارس بإطلاق برامج تعليم مبادئ حقوق الإنسان ، وذلك كجزء من برنامج الأمم المتحدة الخاص بتدريس حقوق الإنسان فى العقد الأخير ( ١٩٩٥ ـ ٢٠٠٤ ) . اسأل مدرسيك عن البرامج التى تقيمها المدرسة ، وكيف يمكنك المساهمة فيها .

### تطبيق القيم فى الواقع

**قامت جمعية " شركاء فى تعليم حقوق الإنسان " من عام ١٩٩٢ ـ ١٩٩٧ ، وهى جمعية مكونة من أكثر من ٨٥٠ مدرساً ومحامياً ومصلحين اجتماعيين ، بالتبرع بآلاف الساعات لتعليم الطلاب فى " مينيسوتا " حقوقهم الإنسانية ومسئولياتهم . وقد أصبح أكثر من ١٥ ألف طالب على دراية بالإعلان العالمى لحقوق الإنسان ، وعلاقته بحياتهم اليومية .**



## فى مجتمعك

### ابحث عن طرق للمساهمة .

- اعمل مع الحى الذى توجد به مدرستك ، أو مع جماعة الكشافة ، أو مع أى منظمة أخرى على توفير الغذاء أو الملبس ، أو أى أعمال تطوعية أخرى .
- اتصل بلجنة حقوق الإنسان فى مدينتك . هل يتم إشراك الشباب فى أعمال ذات أهمية ؟ فإذا لم يكن يتم إشراك الشباب ، فلم لا ؟ انظر القيمة رقم ٨ .
- اعمل مع قادة المجتمع على وضع خطة لإقامة مناقشات وورش عمل عن المساواة والعدل الاجتماعى . ووجه الدعوة إلى مندوبين عن منظمات العمل الخيرى ، والإغاثة ، والمنظمات ، والتطور الاقتصادى للتحدث ، والمشاركة فى تلك المناقشات .
- عندما تشاهد أو تسمع فى نشرة الأخبار عن وجود مشكلات تتعلق بالمساواة والعدل الاجتماعي فى مجتمعك ، اكتشف كيف يمكنك المساهمة والمشاركة ، وعندما تعرف أن شخصاً ما يعمل لحل تلك المشكلات ، أرسل له برقية ، أو ابحث عن طريقة لتشجيعه وتقديم الشكر إليه .
- انضم إلى إحدى منظمات الشباب التى تحث على خدمة الشباب للمجتمع . انظر القيمة رقم ٩ .
- قم بتوزيع إحصائيات وتقارير خاصة بالجوع والفقر وعدم المساواة ، والظلم فى لوحة النشرات فى مجتمعك . وقم بتوزيع تقارير صادرة عن منظمات الإغاثة والخدمات .

# خطوات العمل الاجتماعى

١. **اختر إحدى المشكلات** . انظر حولك فى الحى الذى تقيم فيه ، أو فى مدرستك ، أو المجتمع لاستنباط أفكار . أو يمكنك اختيار مشكلة تؤثر على أمتك أو على العالم .

٢. **قم بإجراء بحث** . قم بعمل دراسة على مدرستك ، أو المنطقة التى تقيم بها لتعرف آراء الناس ومشاعرهم تجاه المشكلة التى تريد التغلب عليها . ولمزيد من المعلومات اتصل بالمسئولين ، وأرسل خطابات ، واقرأ الصحف والمجلات ، وشاهد القنوات الإخبارية ، وابحث عبر شبكة الإنترنت .

٣. **فكر فى الحلول الممكنة واختر إحداها** . فكر فيما تستطيع القيام به لحل المشكلة ، وبعد أن تضع قائمة طويلة بالحلول الممكنة ، قم بدراسة كل حل بعناية ، ثم اختر أكثر الحلول الممكنة ، وأكثرها تأثيراً .

٤. **اعمل على تكوين حلف مساعد** . ابحث عن أشخاص يوافقون على الحل الذى تقره ، ووجه الدعوة إليهم للعمل معك . وكلما زاد عدد الأشخاص الذين يساندونك ، زادت قدرتك على إحداث اختلاف .

٥. **اعمل مع الجبهة المعارضة لك** . لكل اقتراح جيد ، هناك أشخاص وشركات ومؤسسات قد تعارضه . حدد المعوقات الممكنة قبل أن تبدأ السباق ، ثم ضع خططاً للتغلب على اعتراضات الآخرين . **ملحوظة** : قد تميل إلى اعتقاد أن الأشخاص الذين يعارضونك ، ويعارضون الاقتراح الذى تقره هم " أشخاص سيئون " . ولكن قد يكون أكثر جدوى أن تنظر إليهم كأشخاص ذوى احتياجات وآراء مختلفة . اعمل على معرفتهم ، فقد تجد أن هناك أشياء مشتركة بينكم أكثر مما تعتقدون . كما أنك قد تجد طرقاً للتفاوض للوصول إلى حل وسط .

٦. **الإعلان** . فإن محررى الصحف والإذاعة والتلفاز يحبون القصص التى تشتمل على قيام الأطفال والشباب بالعمل الاجتماعى . أرسل خطابات ، واتصل هاتفيًّا ، ووزع إعلانات ، وانشر تصريحات صحفية .

٧. **جمع الأموال** . بعد أن تعلن عن مشروعك ، يمكنك أن تحاول جمع التمويلات التى تساند هذا المشروع . وهذا ليس شيئاً أساسياً ؛ فهناك كثير من المشروعات الرائعة التى

يتبع فى الصفحة التالية ...

قد تستمر دون هذه الخطوة . ولكنك فى بعض الأحيان تكون أكثر قوة إذا ما وضعت المال فى المكان المناسب .

٨. **نفذ القرار الذى تتخذه** . ضع قائمة بجميع الخطوات التى يجب عليك أن تقوم بها ، ثم نفذها !

٩. **التقييم والنتيجة** . هل قمت بتجربة كل شيء ؟ هل ينبغى عليك أن تغير قرارك أو موقفك ؟ هل يجب عليك أن تتحدث مع مزيد من الأشخاص ؟ ماذا تعلمت ؟ وما الذى أنجزته بالفعل ؟

١٠. **لا تستسلم** . إذا لم تعتقد أنه قد حان وقت الرحيل ، فلا تنتبه كثيراً إلى الأشخاص الذين يختلفون معك . إذا كنت تعتقد أن هدفك مهم ، استمر فى العمل للوصول إليه

## ابدأ فى إقامة محكمة للمراهقين .

إن محاكم المراهقين ( ويطلق عليها أيضاً محاكم الطلاب أو محاكم الشباب ) تقوم بمحاكمة من هم دون السادسة عشرة ، والذين يرتكبون جرائم صغيرة لأول مرة ( على سبيل المثال : تناول المواد الكحولية ، أو إدمان المخدرات ، أو السرقة ، أو التخريب ، أو أعمال الفوضى والشغب ) . والقاضى يكون غالباً ( وليس دائماً ) شخصاً راشداً ، ولكن على هيئة المحلفين والمحامين والمحضرين والموظفين أن يكونوا جميعاً من المراهقين . وتقوم هيئة المحلفين من المراهقين بإقرار الحكم ، والذى يشتمل غالباً على أداء خدمة اجتماعية ، أو حضور ندوات ، أو القيام بخدمة لمحكمة المراهقين . أما المدعى عليهم الذين ينفذون العقوبة فتسقط هذه التهم من سجلاتهم .

اكتشف إذا كان هناك محكمة للمراهقين فى مجتمعك . وإذا لم تكن هناك مثل هذه المحكمة ، اتصل بمدير المدرسة ، أو بأحد النواب أو الحاكم ، وطالب بإقامة محكمة المراهقين . وفى هذه الأثناء يمكنك أن تعلم المزيد عن محاكم المراهقين بمفردك . اتصل بمركز تبادل المعلومات بوزارة العدل الخاص بالأحداث على هاتف رقم 1-800-851-3420 ، واطلب نسخة مجانية من كتاب Peer Justice and Youth Empowerment: An Implementation Guide for Teen Court Programs.



## فى دار العبادة

تقوم معظم دور العبادة بنشر قيمة المساواة والعدل الاجتماعى . كما يسهم كثير منها فى منظمات حقوق الإنسان والمعونة ، والخدمات الدولية ، والتى تعمل للحد من الفقر والجوع ، والتشرد فى هذا العالم . فبعض دور العبادة ترسل أعضاءها ـ راشدين وشباباً ـ فى رحلات ، ومهمات لتقديم مساعدات إنسانية . اعمل على التعرف على ما تقوم به دار العبادة وانضم إليه . وإذا كنت تشعر بأن ما تقوم به دار العبادة ليس كافياً ، تحدث إلى قائد جماعة الشباب ، وغيره من القادة فى دار العبادة التى تذهب إليها .

### تطبيق القيم فى الواقع

**تعهدت إحدى دور العبادة فى " فيلادلفيا " بولاية " بنسلفانيا " بمساندة الشباب فى المجتمع . وقد قام العاملون بهذه الدار فى كثير من الأحيان بدورِ الوالد البديل للشاب الذى يتم احتجاز والديه ، وذلك بصورة مؤقتة ، أو يتلقي والداه علاجاً للشفاء من إدمان الكحوليات ، أو المخدرات الأخرى . كما أصبحت دار العبادة أيضاً تدافع وتدعم وتساعد أفراد الأسرة لاستعادة حياتهم سوياً مرة أخرى .**

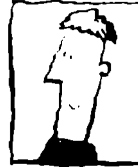


## مع أصدقائك

تحدثوا سوياً عن المساواة والعدل الاجتماعى . ما أكثر المشكلات فى هذا العالم التى تجعلكم تشعرون بالضيق ؟ ولماذا ؟ وما الذى تستطيعون القيام به كجماعة لإحداث تغيير ؟ يمكنكم البدء بتطبيق أى من المقترحات فى هذا الفصل . انظر أيضاً القيمة رقم ١٩ ، والقيمة رقم ٢٦ .

## القيمة رقم ٢٨

يمتلك ٥٠ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .

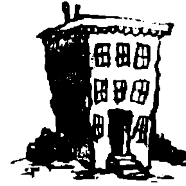

جيم سميث


الأم تريزا


غاندى

# الاستقامة

**أن تتصرف طبقاً لمعتقداتك ، وتدافع عنها .**



## فى البيت

### تحدث عن قيم أسرتك .

تشكل القيم علاقاتنا ، وسلوكياتنا ، واختياراتنا ، وشخصيتنا ، فكلما كانت القيم التى نتبعها أكثر إيجابية ، كانت أفعالنا أيضاً أكثر إيجابية .

ما قيم أسرتك ؟ فيما يلى قائمة بالقيم المحتملة لتفكر بها ، وتتحدث عنها :

| | | |
|---|---|---|
| الاهتمام بالآخرين | النزاهة | الاحترام |
| الشفقه | العطف | المسئولية |
| الشجاعة | الحب | التحكم فى النفس |
| الاستقلالية | الولاء | ضبط النفس |
| المساواة | الرحمة | الاعتماد على الذات |
| الإخلاص | الاعتدال | الإحساس |
| المودة | صنع السلام | العدل الاجتماعى |
| الأمانة | الوفاء بالوعد | |

إذا ذكر أى فرد قيما أخرى ، قم بتدوينها . ثم حاول أن توافق على عشر قيم تمثل القيم الأكثر أهمية بالنسبة لأسرتك . ثم ضع هذه القيم فى قائمة ، واكتبها على ورقة بيضاء مكتوب فى بدايتها " قيم أسرتنا " ، ثم علق هذه الورقة حيث يراها الجميع . أو إذا كنت مبدعاً ، ارسم لوحة حائطية ، أو صورة لقيم أسرتك .

تحدثوا عن كيفية أن تتفق هذه القيم مع قيمة الاستقامة . كيف ستتمكنون من مساعدة بعضكم البعض على الالتزام بهذه القيم ؟ وكيف ستحاسبون بعضكم البعض ؟ وكيف ستساندون وتشجعون بعضكم البعض عندما يكون من الصعب تطبيق مبدأ الاستقامة بسبب الضغوط التى تواجهونها ؟

## تحدثوا عن الاستقامة .

تحدثوا كأسرة عن الاستقامة ـ ماذا تعنى بالنسبة لكم ـ ولماذا تعد شيئاً مهماً .

ضعوا تعريفاً أسرياً للاستقامة . وقد ترغب فى البداية فى قراءة ومناقشة تعريفات الآخرين للنزاهة . فقد قالت الكاتبة " باربرا لويس " ، والتى كتبت عن موضوعات الشخصية ، والخدمات ، والعمل الاجتماعى .

**عندما تكون مستقيماً ، تكون أميناً مع ذاتك ومع الآخرين . ولكن الاستقامة تعنى أكثر من قول الصدق . فعندما تكون صادقاً فإنك تفعل ما هو سليم . حيث إنك توفق بين ما تؤمن به ، وما تفعله ... ، فإنك تتصرف التصرف السليم ، حتى لو لم يكن التصرف الأسهل ، أو الأكثر شيوعاً .**

أخبروا بعضكم البعض عن المرات التى اتحدتم فيها للدفاع عن شئ ما ، حتى لو كان ذلك أمراً صعباً . صف مشاعرك حينها . ثم أخبروا بعضكم البعض عن المرات التى تدافعون فيها عن شيء ما بسبب خوفكم ولماذا يكون تصرفك فى بعض المواقف طبقاً لمعتقداتك أسهل من تصرفك كذلك فى مواقف أخرى ؟

حدد الأشخاص الذين يتسمون بالنزاهة . فإنهم قد يكونون أشخاصاً تعرفهم ( أفراد الأسرة ، أصدقاء ، جيراناً ، مدرسين ، علماء دين ، إلخ ) . وأشخاصاً لا تعرفهم معرفة شخصية ، ولكن تسمع عنهم ( الساسة ، قادة المجتمع ، المشاهير ، إلخ ) . ما الذى يجعلك تعتقد أن كل شخص يتسم بالنزاهة ؟

# قيِّم استقامتك

اقرأ العبارات التالية ، وحدد ما إذا كانت تنطبق عليك أم لا .

| | | أحياناً | معظم الوقت | حسب الموقف |
|---|---|---|---|---|
| ١. | أكون أميناً مع ذاتى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٢. | أكون أميناً مع الآخرين . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٣. | أطلب ما أريد ، وما أحتاج إليه من الآخرين . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٤. | أعرف ما أؤمن به . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٥. | أدافع عن معتقداتى ، حتى عندما تكون مختلفة . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٦. | تعتمد اختياراتى على معتقداتى ، وليس على معتقدات الآخرين . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٧. | عندما يقول شخص ما شيئاً لا أوافق عليه ، أخبر هذا الشخص عن حقيقة مشاعرى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٨. | عندما يعطينى موظف الحسابات مالاً زيادة لا أستحقها ، فإننى أخبره بها . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٩. | عندما يلومنى شخص ما على شئ لم أفعله ، أتحدث وأدافع عن نفسى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٠. | عندما يمدحنى شخص على شئ لم أفعله ، أتحدث | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١١. | تعرف أسرتى وأصدقائى ما هى معتقداتى ، وما أؤمن به . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٢. | بالنسبة لى ، فإن ما تراه منى هو سلوكى الحقيقى . | ❑ | ❑ | ❑ |

**التقييم** : إذا كنت تضع العلامة فى خانة " معظم الوقت " ، فإن هذا دليل على النزاهة . أما إذا كنت تضع العلامة فى خانة " أحياناً " فإن ذلك يعنى أنك تحاول . أما إذا كنت تضع العلامة فى خانة " حسب الموقف " ، فإنك يجب أن تعيد النظر فى معتقداتك ، إلا أنك قد تكون شديد القلق حيال ما قد يعتقده الآخرون ، أو قد تغير معتقداتك ، وسلوكياتك حسب الظروف .



## في المدرسة

## شجع على الاستقامة .

اسأل مدرسيك إذا كان بإمكانك مناقشة الاستقامة داخل الفصل أم لا . ويمكنك البدء بإحدى العبارات المقتبسة التالية ، والتى تفتح باب النقاش .

- " فوق كل شيء: لتكن صادقاً مع ذاتك " . ـ " ويليام شكسبير " .
- " كن صادقاً ، ولا تخجل أبداً من فعل الصواب . حدد ما تعتقد أنه صواب . ثم التزم به " . ـ " جورج إليوت " .
- " ما يقبع خلفنا ، وما يقبع أمامنا أشياء صغيرة مقارنة بما يقبع داخلنا " . ـ " رالف والدو إمرسون " .
- الاستقامة دون معرفة عديمة القيمة وضعيفة ، والمعرفة دون استقامة شئ خطير ومخيف " . ـ " صامويل جونسون " .
- " هناك شخص مستقيم يقبع فى مكان ما داخل كل منا : وهو الشخص الذى نشعر أننا نستطيع أن نثق فيه لفعل الصواب ، وهو من يرشدنا لاتباع القواعد والقوانين ، والوفاء بوعودنا " . ـ " ستيفن إل . كارتر " .

يمكنكم تعليق لوحة الشرف ، وتضعون بها صور الأشخاص الذين يتسمون بالنزاهة والشرف ( على سبيل المثال : غاندى ، ومارتين لوثر كينج ، والأم تريزا ) ، أو اختاروا الأشخاص الذين تعرفونهم ، بما فيهم بعضكم البعض .

## المزيد من الدروس فى القيم الإنسانية .

لعدة سنوات ؛ كان المدرسون يتجنبون تدريس القيم فى المدرسة ، فقد كان تعليم القيم شأنه شأن موضوعات الصلاة فى المدارس ، وبمناقشة الموضوعات التى لها علاقة بالجنس ، وبموضوعات أخرى شائكة . كما أن كثيراً من الأشخاص كانوا يصرون على أن القيم ينبغى أن تعلم فى المنازل ، وفى دور العبادة وليس فى المدارس ... ، وخصوصاً المدارس العامة .

إلا أن ذلك الاستياء قد تغير ، وذلك بسبب الاعتقاد السائد بأن هناك الكثير من القيم الإيجابية تم التخلى عنها فى العقود الأخيرة . ولا يقتصر الاهتمام بهذه المسألة على الراشدين فسحب . فعندما طلب من ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم ما بين ١٣ ـ ١٧ عاماً ، أن يذكروا أكثر المشكلات التى تواجه أمريكا اليوم ، كانت النتيجة أن جاءت مشكلة انحطاط القيم الاجتماعية والأخلاقية فى المركز الثانى مباشرة بعد مشكلة الجريمة والعنف . وقد أقر نفس هؤلاء الطلاب بأن انحدار الأخلاق يعد من أكثر المؤثرات السلبية التى تواجه الشباب اليوم .

والآن تقوم آلاف المدارس عبر البلاد بتدريس السمات الشخصية والقيم . وقد منحت وزارة التعليم فى الولايات المتحدة ملايين الدولارات إلى الولايات لتشجع على تدريس السمات الشخصية والقيم . إلا أن هناك جدلاً حول هذا الموضوع ـ حيث إن القيم معيارية وتختلف من شخص لآخر ، ومن ثقافة لأخرى .

- اعرف كيف تقوم مدرستك بتعليم وتدريس سمات الشخصية والقيم . ما الذى يتم القيام به ؟ ومن المسئول ؟ وقرر ما إذا كنت موافقاً على الطريقة التى يتم بها تدريس سمات الشخصية ، والقيم فى مدرستك أم لا . إذا كنت موافقاً ، اسأل عن الطريقة التى يمكنك بها المساعدة . أما إذا كنت غير موافق ، تحدث إلى والديك ومدرسيك .

**حقيقة :**

**يرغب الطلاب فى تدريس القيم فى المدرسة !**

يعتقد الغالبية من طلاب المدارس الثانوية والإعدادية ، بأن قيم ومبادئ الصواب والخطأ ينبغى تدريسها فى المدرسة . ففى دراسة موسعة ، تم سؤال طلاب المدارس العامة فى المراحل من الصف الأول الإعدادى وحتى الثالث الثانوى إذا ما كان ينبغى تدريس القيم فى الفصل . وقد وافق على ذلك ٦٣ ٪ منهم .

- ماذا لو لم تكن مدرستك تقوم بتدريس السمات الشخصية والقيم ، وتعتقد أنك ينبغى أن تقوم بذلك ؟ قم بتكوين جماعة من الطلاب الذين يشاركونك نفس آرائك ، وتحدثوا إلى مدرسيكم وإلى مدير المدرسة . واجعلوا هذا الحوار عن نوعية القيم التى

يمكن وينبغى تدريسها فى مدرستكم . **ملحوظة** : إن برامج تدريس السمات الشخصية ، والقيم فى المدارس من الأرجح أن يتم قبولها إذا كانت تركز على القيم العامة مثل ( الأمانة ، والاحترام ، والكرم ، والمسئولية ) وتشمل الجميع ـ مدرسين وطلاباً وإداريين وأولياء أمور .

## تطبيق القيم فى الواقع

**فى مدرسة " جيفرسون جونيور " الثانوية فى " واشنطن " يعد تدريس السمات الشخصية ، والقيم الأخلاقية جزءاً من المنهج الدراسى . كما أن هناك حصصاً أسبوعية لمدة ساعة ، بالإضافة إلى بعض الاجتماعات التى تركز على السمات الشخصية الإيجابية ، والمعلمين والإخصائيين الاجتماعيين ، ومنظمات الشباب الاجتماعية التى لها دور فعال . وقد شهدت المدرسة تغييرات إيجابية فى سلوكيات الطلاب ، كما تزايد معدل الأمان فى المدرسة ، وارتفعت نسبة النجاح الدراسى .**

**قامت إحدى المدارس الثانوية فى " كارفركونتى " بولاية " مينيسوتا " بعمل ثمانية أعلام ، يرمز كل علم إلى إحدى القيم الثمانى المشتركة التى يحددها المجتمع . وقد وضعت الأعلام عند مدخل ردهة المدرسة . كما أن المدرسة أيضاً كانت تطلق على كل قاعة من قاعاتها ( الألعاب الرياضية ، وقاعة الطعام ، والمكاتب ، والقاعات الأخرى ) اسماً من أسماء القيم الثمانى ، كما قامت إحدى الشركات المحلية بالتبرع لرسم القيم الثمانى على جدران قاعة الطعام .**



## فى مجتمعك

- اسأل الأشخاص الذين تثق فيهم وتحترمهم ( مدرسيك ، قادة الشباب ، علماء الدين ، الأشخاص الراشدين الآخرين ) عن تعريفهم للاستقامة . فإنك قد ترغب فى تدوينها فى دفتر المذكرات اليومية الخاص بك ؛ إذا كنت تدون الأحداث التى تمر بك .
- كن مثالاً ونموذجاً للشخص المستقيم أينما تذهب . كن شخصاً صادقاً ، ويفعل ما هو سليم . وشجع أقرانك وغيرهم من الأطفال صغار السن عندما تتسم سلوكياتهم بالاستقامة .
- اعمل مع مجتمعك على إطلاق حملة لنشر قيمة الاستقامة ، واستخدموا اللوحات الإعلانية الضخمة والصور ، وحقائب البقالة ، والإعلانات الورقية الصغيرة ،

ووسائل الإعلام المحلية ، وشبكة الإنترنت لنشر هذه القيمة . واعملوا على تنظيم أحداث اجتماعية ـ خطب ، وورش عمل ، ومناقشات المائدة المستديرة ـ حيث تكون فيها المشاركة مفتوحة لجميع الأعمار .

- اقرأ قصصاً عن بناء الشخصية للأطفال صغار السن فى المدرسة الابتدائية ، أو فى المركز الاجتماعى ، أو فى المكتبة العامة . اسأل أمين المكتبة أن يرشح لك مزيداً من القصص ، أو ابحث عن مثل هذه النوعية من الكتب فى المكتبات المختلفة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**كان لدى " إلين بيجار " في " كى لارجو " بولاية " فلوريدا " كل الحق فى أن يكون لها معتقدات راسخة ، وأن تتصرف تبعاً لتلك المعتقدات . فعندما كانت فى الخامسة من عمرها ، حوصرت وشاهدت مع مجموعة من زملائها في الحضانة تبادلاً لإطلاق النار بين أحد مدمنى المخدرات ، وفريق مكافحة الشغب من الشرطة . وعندما كانت فى العاشرة من عمرها ، قتل أحد مدمنى المخدرات قائدة جماعة الكشافة التى هي عضوة بها . فربما كان هذا الأمر سيقودها لأن تعيش فى خوف وعدم مبالاة ، ولكنها كانت مؤمنة بأنها تستطيع إحداث تغيير . لذلك فقد بدأت فى إقامة برنامج أطلقت عليه " منازل خالية من المخدرات " ، وقد أنفقت ٥٠٠ دولار من مالها الخاص لعمل كتيب تشرح فيه البرنامج ومخاطر المخدرات . كما يتسلم الأشخاص الذين يوقعون على التعهد لاصقاً مكتوباً عليه " إن هذا المنزل خال من المخدرات " . وقد قام كل فرد داخل المنزل بالتوقيع على تعهد بأن يحيا حياة بعيدة عن المخدرات . فعن طريق إظهار ما يحدث عندما يتصرف الشباب بناء على ما يؤمنون به من معتقدات ، كانت " إلين " نموذجاً للاستقامة ـ ذات تأثير إيجابى على الآخرين .**



## فى دار العبادة

فى الوقت الذى تتجنب فيه المدارس ، ومنظمات الشباب مناقشة القيم ، فإن معظم دور العبادة تناقش هذه الأمور . انتهز هذه الفرصة لمناقشة القيم مع أقرانك ، وقادة الشباب ، وغيرهم من الراشدين . ابحث عن أمثلة حية فى دار العبادة تعد نموذجاً للنزاهة ، واحرص على التعرف عليها . تحدث عن النزاهة ( والقيم الأخرى ) داخل جماعة الشباب . وساعد فى تعليم الأطفال صغار السن القيم الدينية المهمة .

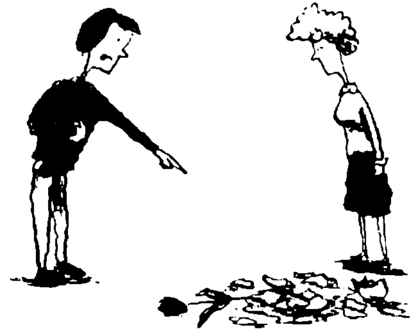


## مع أصدقائك

- احرص على أن يكون الأشخاص المحيطون بك يتسمون بالاستقامة - أصدقاء يتصرفون طبقاً لمعتقداتهم ويدافعون عنها . كما يمكنكم مساندة بعضكم البعض فى الأوقات الصعبة . انظر القيمة رقم ١٥ .
- تحدثوا مع بعضكم البعض عن القيم . وساعدوا بعضكم لتوضيح ما تدافعون عنه - وما لا تدافعون عنه .
- أثنوا على بعضكم البعض عندما تتصرفون طبقاً لقيمكم - وخصوصاً عند تعرضكم للضغوط لتفعلوا خلاف ذلك .
- اقرأ واكتب وتحدث عن الاستقامة وغيرها من القيم ، وناقشوا تلك الكتب كجماعة . انظر القيمة رقم ٢٥ .

## القيمة رقم ٢٩

يمتلك ٦٣ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الصدق

**أن تقول الصدق ـ حتى عندما يصعب عليك ذلك .**



## فى البيت

- تحدثوا كأسرة عن الصدق . فإنكم قد تقرون أن يكون الصدق واحداً من أهم عشر قيم بالنسبة للأسرة . ( انظر القيمة رقم ٢٨ ) . وناقشوا ما قد يفعله كل منكم إذا ما طلب منه أحد الأشخاص أن يكون غير صادق ، وإذا ما وجد أنه من الصعب أن يقول الحقيقة ، وإذا ما كذب . وناقشوا المواقف التى لاحظتم فيها الآخرين يتصرفون بصدق ، أو يكذبون .
- اعملوا سوياً على وضع قواعد أسرية تتعلق بالصدق ، وعقوبات تتعلق بالكذب والغش . انظر القيمة رقم ١١ .
- عندما تشاهدون العروض التلفزيونية والأفلام سوياً ، لاحظوا عندما تكون الشخصيات صادقة أو غير صادقة . هل هناك نتائج إيجابية نتيجة الصدق ؟ أم هل هناك نتائج سلبية ( أو أى نتائج أخرى ) ؟ وهل هذه النتائج منطقية ؟ تحدثوا عن الأحداث التى تكون النتائج فيها غير منطقية . ما الدروس التى نستخلصها من هذه الأمور ؟

- كن مثالاً يحتذى به بأن تكون صادقاً مع والديك ، ومع أشقائك وشقيقاتك ، ومع أفراد الأسرة ، ومع أصدقائك ، ومدرسيك ، وجيرانك ـ ومع ذاتك . عندما تزيف الحقيقة ، ولا تكون صادقاً ، اعترف بذلك ثم اعتذر .
- عاهد نفسك أن تكون صادقاً . وأخبر شخصاً تثق فيه عن هذا التعهد ـ أحد الوالدين ، أحد المدرسين ، صديقًا مقربًا ، قائد جماعة الشباب ـ واطلب مساندته . والجأ لهذا الشخص عندما يصعب عليك أن تكون صادقاً .

## ٨ أسباب أساسية لقول الحقيقة

١. قول الحقيقة يجعل الجميع على دراية بما حدث بالفعل . وتكون هناك فرصة ضئيلة لحدوث سوء التفاهم ، أو خلط للأمور ، أو صراع .

٢. قول الحقيقة يحمى الأبرياء من التعرض للوم أو العقاب .

٣. قول الحقيقة يسمح للجميع بالتعلم مما حدث .

٤. عندما تقول الحقيقة تتعرض لمشكلات أقل مما تتعرض لها عندما تكذب .

٥. تزداد ثقة الآخرين بك ، عندما تقول الحقيقة .

٦. لست مضطراً للكذب ، وتقول مزيداً من الأكاذيب حتى تظل قصتك معتدلة ومنطقية .

٧. تعرف بصدقك ـ وهى سمة يقدرها معظم الناس .

٨. الصدق يساعدك على الشعور بالأمن والسلام الداخلى .



## فى المدرسة

- تفرض معظم المدارس ضوابط وعقوبات واضحة على الكذب والغش ، والسرقة وعلى السرقة الأدبية . اعرف القواعد التى تفرضها مدرستك . هل هذه القواعد يتم نشرها فى دليل الطالب ؟ وهل هذه القواعد مكتوبة بوضوح حتى يتسنى للجميع فهمها ؟ انظر القيمة رقم ١٢ .

### حقيقة :

**إذا كنت ترغب أن ينصت لك والداك ، فإنك لست بمفردك !**

**المراهقون يغشون !**

عندما سئل ٣٢٠٠ طالب من الطلاب المتفوقين فى المدارس الثانوية تتراوح أعمارهم بين ١٦ ، ١٨ عاماً عن الغش :

- قال ٨٨ ٪ إن الغش كان منتشراً فى مدرستهم . وقال ٦٥ ٪ إنه كان من السهل الحصول على أسئلة الامتحانات ، أو الإجابات فى مدرستهم .
- وقد اعترف ٧٦ ٪ أنهم يغشون فى واجبهم المدرسى . فى حين اعترف ٣٨ ٪ بأنهم كانوا يغشون فى الامتحانات أو الاختبارات .
- إلا أن ٦٠ ٪ من الذين كانوا يغشون قالوا : " إن الأمر لم يكن يبدو وكأنه ذو شأن كبير " .

- اسأل مدرسيك إذا كان بإمكانك دراسة الصدق فى الفصل . وفيما يلى أفكار لتحاول تطبيقها :

— اعمل على تمثيل ما تقوله أو تفعله عندما يكون من الصعب عليك أن تقول الحقيقة ، وعندما يكون قول الحقيقة قد يجرح مشاعر شخص ما ، أو عندما يحاول من يتحدث معك أن يتصيد لك كذبة .

- ابتكر عرضاً داخل الفصل عن الصدق . وتحدث عن الأشخاص الصادقين فى التاريخ ، واذكر عبارات مقتبسة عن الصدق ، واذكر كتباً عن الصدق ، واقتبس أيضاً قصصًا عن الصدق من الصحف والمجلات .
- اجعل الطلاب يذكرون أمثلة من حياتهم عن أشخاص صادقين وأشخاص كاذبين . ضع قانوناً للصدق لفصلك أو لمدرسيك .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما كانت " جانا بينالى " فى الصف الخامس الابتدائى ، ضبطت وهى تغش فى امتحان الدراسات الاجتماعية ، وقد قطعت عهداً مع ذاتها أنها لن تغش مرة أخرى . وبعد عدة سنوات ، عندما كانت " جانا " طالبة فى الصف الأول الثانوى فى مدرسة " سان جوان " الثانوية فى " بلانديج " بولاية " يوتا " تعرضت لاختبار شديد بشأن التزامها بهذا العهد . فقد كانت نجمة فريق الكرة الطائرة فى مدرستها ، وكن يلعبن مباراة أمام فريق آخر على بطولة الولاية . وأثناء تلك المباراة المشتعلة ، تصدت " جانا " لإحدى كرات الفريق الآخر ، ولكنها شعرت أن ذراعها قد لمس الشبكة ( وهذا شيء ممنوع فى الكرة الطائرة ) . ولم يرها أحد ، ولم يعلم بهذا الأمر سوى " جانا " ، وقد ترددت لوهلة قبل أن تخبر الحكم . وحصل الفريق الآخر على النقطة وفاز بالمباراة . ولكن " جانا " كانت تعلم أنها فعلت الصواب .**



## فى مجتمعك

### دافع عن الصدق

هل أعطاك أحد موظفى المتاجر باقياً من المال بما يزيد عن حقك وقمت برده إليه ؟ هل كسرت زجاج شباك أحد الجيران دون أن تقصد بكرة البيسبول وأخبرت جارك بالحقيقة ، وعرضت عليه أن تصلحه أو تشترى له زجاجًا آخر ؟ احرص على أن تكون معتاداً على الصدق والأمانة ، وسوف يحترمك الآخرون على ذلك .

اطلب من وسائل الإعلام المحلية أن تقدم قصصاً عن الصدق . هل عثر شخص ما على محفظة بها كثير من المال وأعادها ـ دون أن ينقص منها شيئاً ؟ هل اعترف أحد الساسة بأنه ارتكب خطأ بدلاً من أن يحاول أن يعالجه ؟ ( أعتقد أن ذلك أمر نادر ! )

## اجعل الصدق سهلاً على الآخرين .

فى بعض الأحيان ، فإننا نجعل الكذب والغش أيسر على الآخرين ، وذلك عن طريق أن نسخر من الصدق ، أو نضغط عليهم ليكونوا كاذبين أو غير أمينين حتى نربح أو نكسب موقفًا ما ، أو نتجنب الإحراج . ابحث عن طرق لتجعل الصدق سهلاً على الآخرين . على سبيل المثال : إذا كنت تلعب مباراة ، فلا تحمل زميلك فى الفريق ما لا يحتمله وتضغط عليه ـ الضغط الذى قد يجعل الغش شيئاً يسيراً . لا تغضب من الأصدقاء ، أو الأطفال صغار السن عندما يكونون صادقين معك ، حتى لو لم يعجبك ما ينبغى أن يقولوه . وعندما تشاهد أشخاصاً يتسمون بالأمانة والصدق ، فلا تسخر منهم ، ولكن بدلاً من ذلك امدحهم على اتباعهم السلوك القويم .

## لا تنخدع .

فإن ارتداء الملابس ذات العلاقات التجارية العالمية لن يجعلك مشهوراً . كما أن أى حفل من الممكن أن يقام دون وجود شرائح البطاطس . والتدخين لن يجعلك تشعر بالارتياح ... بغض النظر عما تقوله الإعلانات التلفزيونية ، واللوحات الإعلانية .

إنك تتعرض كل يوم للإعلانات التى قد تبدو مختلفة شكلاً ومضموناً ، إلا أن لها هدفًا واحدًا وهو الحصول على مالك . فلا تصدق الإعلانات . وحدد ما هو ضرورى بالنسبة لك ، ثم قم بشرائه .

إذا كنت تريد معرفة المزيد عن الدعاية والإعلان ، تفحص مجلة Adbusters ، وهى مجلة ربع سنوية عن الأشخاص الذين شعروا بالملل من الإعلانات التلفزيونية ، وإعلانات المجلات المليئة بنفس الأفكار والجنس والدعاية . انظر إذا كانت المكتبة التى تذهب إليها تشترك فى خدمة الإنترنت وابحث فى الموقع الإلكترونى عن مقالات عن موضوعات سابقة ، وتقييمات لموضوعات قادمة ، ومعلومات عن اليوم المخصص لمقاطعة جميع البضائع ( وهو أول يوم جمعة بعد عيد الربيع ) ، ولمعرفة المزيد اتصل بالعنوان التالى :

**Adbusters**
The Media Foundation
1243 West 7 th Avenue
Vancouver, BC V6H 1B7
Canada
1-800-663-1243
**www.adbusters.org**



## في دار العبادة



- التزم مع جماعة الشباب بالصدق . كما يمكنكم أن تكتبوا ، وتوقعوا على تعهد بالصدق لتصبغوا على هذا التعهد الصبغة الرسمية .
- تحدثوا سوياً عندما تشعرون بممارسة الضغط عليكم ؛ لتغشوا ، أو لتكذبوا فى مواقف أخرى .
- ساعدوا فى تعليم الأطفال صغار السن فى دار العبادة الصدق . اقرءوا قصصًا ، وابتكروا عروضاً ، واعرضوا سلوكيات نموذجية .

### تطبيق القيم فى الواقع

**فى " نورث فيلد " بولاية " مينيسوتا " تقوم الإدارة التعليمية ، واللجنة الوزارية بالعمل معاً على تخصيص عام للقيم فى مدينتهم . وفيما يلى بعض الأشياء التى تمت :**

- **تستلم كل أسرة فى المدينة بطاقة صغيرة عليها قائمة بالقيم السبع للأسرة الصالحة : المساواة ، وضبط النفس ، والوفاء بالوعد ، والمسئولية ، والاحترام ، والصدق ، والعدل الاجتماعى .**
- **قامت جمعية أولياء الأمور والمدرسين بعقد ورش عمل لمساعدة أولياء الأمور على تعلم كيفية التحدث مع أطفالهم عن القيم .**
- **قام طلاب المدارس الابتدائية بتصميم عدد من اللوحات عن القيم .**
- **قام أحد محال البقالة بطبع معلومات عن عام القيم على ٥٠٠ ألف حقيبة .**
- **قامت دور العبادة بإلقاء خطب عن كل قيمة من القيم الأساسية ، وتزايدت هذه الخطب أثناء الشهر الذى سبق عيد الربيع .**
- **حضر المتحدث القومى إلى المدينة للتحدث عن وسائل الإعلام والقيم .**



# مع أصدقائك

## اعرف الفرق بين الصدق واللباقة .

ماذا تقول عندما ...

... يسألك صديق لك يزداد وزنه : " هل تعتقد أن وزنى يزداد ؟ " .
... يسألك أحد أشقائك قصة الشعر القبيحة : " ما رأيك فى قصة الشعر الجديدة ؟ " .
... يسألك أحد أجدادك الذى منحك معطفًا قبيحًا : " ألم ترتده بعد ؟ " .

فالصدق يكون صعباً عندما نعرف أننا قد نجرح مشاعر شخص ما عندما نقول الحقيقة . فدائمًا يكون من الأسهل ـ والأكثر كياسة ـ أن نقول أكاذيب صغيرة .

وفى حياتك ، فإنك سوف تكون مضطراً للحكم على ذلك حسب كل حالة وكل موقف . فعندما يكون قول الحقيقة جارحاً لشخص ما ، اسأل نفسك : " ما الفائدة التى سوف تعود على هذا الشخص إذا ما آذيت مشاعره ؟ " . إذا لم تكن هناك فائدة ، اختر الطريق الأيسر ، على سبيل المثال :

- بالنسبة للصديق الذى يزداد وزنه : " إن وزنك لا يزداد . إلا أننى قلق بشأن زيادة الوزن أيضاً ، لذلك فإننى أذهب إلى أحد حمامات السباحة لأقوم ببضع لفات . أتريد أن تصاحبنى إلى هناك فى المرة القادمة ؟ " .
- وبالنسبة لأحد أشقائك ذى قصة الشعر القبيحة : " إنها متفردة تماماً ، مثلك " .
- أما بالنسبة لجدك الذى منحك معطفًا قبيحًا : " إننى أدخره لمناسبة خاصة . فماذا إذا جعلت والدتى تلتقط لى صورة وأنا أرتديه ؟ وسوف أرسل لك نسخة منها " .

## فلتصادق من يقدرون الصدق .

فهؤلاء هم الأشخاص الذين لا يكذبون ويقولون إنهم نسوا دفتر الواجب المنزلى ، فى حين أنهم لم يقوموا بأدائه ، والذين لا يخبرون والديهم بأنهم ذاهبون إلى مكان ما فى

حين أنهم ذاهبون إلى مكان آخر ، والذين لا ينشرون الشائعات والنميمة . ساعدوا بعضكم البعض على أن تكونوا صادقين .

## ٩ طرق لجعل الآخرين يقولون الحقيقة

إنك لا تستطيع أن ترغم الآخرين على قول الحقيقة . ولكنك تستطيع أن تجعل قول الحقيقة أمراً يسيراً بالنسبة لهم . فإنك تستطيع أن تكون شخصاً يثق فيه الآخرون ، ويكون من اليسير لهم أن يخبروه بالحقيقة .

١. **اشتهر بالصدق** . أليس من الأفضل أن تكون صادقاً مع الأشخاص الصادقين معك ؟

٢. **احفظ الأسرار** . إذا أطلعك شخص ما على أسراره ، احفظ هذه الأسرار . واجعل ذلك إحدى قيمك الشخصية ، وسوف يثق فيك الآخرون ، ويأتمنونك على أسرارهم . ( حالات استثنائية : عندما يكون صديق لك فى خطر ، وعندما تكون العواقب المحتملة لحفظ السر أسوأ من إخبار أحد الأشخاص الراشدين الذين تثق فيهم ) .

٣. **احترس من كيفية استغلاك لأسرار الآخرين . على سبيل المثال** : عندما يعترف لك أحد الأصدقاء بأنه يخاف من العناكب ، وبعد ذلك سخرت من خوفه أمام أقرانكم ، أو استغلت هذا السر لتنتقم منه فى المرة التالية التى يثير فيها حنقك ، فإن صديقك سوف يتمنى لو أنه لم يخبرك بهذا السر أبداً ، ولن يكرر هذا الخطأ مرة أخرى .

٤. **لا تكن ناقداً** . إذا كان إخبارك الحقيقة تجربة سيئة ـ إذا كنت دائم النقد ـ فإن الآخرين سوف يمتنعون عن إخبارك بالحقيقة . وإشراكك فى أسرارهم .

٥. **قاوم الرغبة فى تقديم النصيحة إلا إذا طلبت منك** . هل تميل إلى إخبار شخص بالحقيقة إذ كان هذا الشخص دائماً ما يقول لك على الفور : " هذا ما ينبغى عليك أن تفعله " أو " هذا ما كان يجب أن تفعله " ؟ .

٦. **لا تكن مفرط الحساسية** . من الصعب أن تكون صادقاً مع شخص دائماً ما تؤذى مشاعره ، أو يفسر كل إشارة صغيرة على أنها إهانة شخصية .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٧. **كن متفتح الـذهن ، وكـن مسـتعداً لتغـيير رأيـك** . إذا لم تكـن مسـتعداً لتغـيير آرائـك ومعتقداتك ، فلن يخبرك أحد بالحقائق التى تخالف معتقداتك وآرائك . ولكن بدلاً مـن ذلك ، تقبل المعلومات والحقائق الجديدة . وابحث عن جـانبى أى موضـوع تهـتم بـه . فإنك سوف تنخدع على الأرجح عندما يكون كل ما تعرفه هو جانب واحد .

٨. **لا تتسرع فى الاستنتاج** . علق حكمك حتى تعرف معظم الحقائق . واطرح أسئلة لتجمع حقائق أكثر . وأرجئ اتخاذ القرار حتى تكون مستعداً .

٩. **كن مستمعًا جيدًا** . يميل الناس إلى إخبارك بالحقيقة عندما تمنحهم انتباهـاً كـاملاً دون مقاطعة .

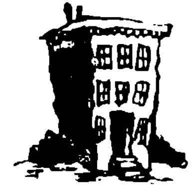
**القيمة رقم ٣٠**

٦٠ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .



# تحمل المسئولية

**أن تقبل وتتحمل مسئولية أفعالك وقراراتك .**



## فى البيت

### كن جاداً تجاه المسئولية .

يمكنك أن تقبل وتتحمل مسئولية أكبر فى جميع جوانب حياتك . ابدأ بالتفكير فى طرق لتتحمل مسئوليات أكثر فى المنزل . هل هناك واجبات تستطيع القيام بها ؟ أو هل هناك طرق أخرى تستطيع بها المساعدة ؟ هل تستطيع أن تتحمل مسئوليات أكثر لإشباع احتياجاتك ؟ تخيل ماذا ستبدو حياتك إذا كنت تحيا بمفردك . من الذى سيغسل ملابسك ؟ ومن الذى سيحضر لك الطعام ؟ ومن الذى سينظف غرفتك ؟ ومن الذى يدبر نفقاتك ؟ ومن الذى سيتأكد من ذهابك إلى المدرسة ، أو العمل فى الوقت المحدد ؟ كم منها تستطيع القيام به من أجل نفسك ؟ ملحوظة : كلما كان حجم المسئولية الملقاة على عاتقك كبيراً ، زاد شعورك بأنك أكثر قوة ، وأكثر كفاءة .

## اعرف فوائد تحمل المسئولية .

- يلاحظ معظم الآباء ، ويقدرون السلوك المسئول فى أطفالهم ، كما أنهم يميلون إلى مكافأة هذا السلوك بمزيد من المزايا والحرية . ( انظر القيمة رقم ١١ ) ، ولكن هذا لا يعتبر الفائدة الوحيدة التى تعود عليك .

**فعندما تكون مسئولاً وتتحمل المسئولية ...**

... تكون أقل تأثراً بالضغط السلبى للأقران . فبدلاً من القلق بشأن تكيفك أو كونك مرفوضاً ، فإنك تتخذ قرارات تعتمد على ما تعتقد أنه الأفضل بالنسبة لك .

... تميل إلى طرح أسئلة ، وتفكر فى الخيارات المتاحة أمامك ، وتميل إلى عدم طاعة الأوامر دون تدبر .

... فإنك لا تزال من الممكن أن تختار خيارات سيئة ـ ولكنها سوف تكون خياراتك . كما أنك لن تلقى باللوم على الآخرين على أفعالك ، أو تحاول أن تفلت من العقاب . ولكن بدلاً من ذلك ، فإنك سوف تتعلم من هذه التجربة ، بأن تتخذ قرارات أفضل فى المرة التالية .

... فإنك تكون أكثر ثقة فى قدرتك على فعل الشىء الصحيح . كما أنك تكون أقل اهتماماً بما يعتقده أو يقوله الآخرون .

... فإنك تؤمن بأن لديك القدرة على تشكيل حياتك ، وذلك لأنك تفعل ذلك .

## اعتد على أن تتحمل المسئولية .

- عندما تقطع عهداً التزم به . وإذا كان ممكناً . قدم أكثر مما تعهدت به .
- عندما لا تستطيع أو لا تفعل شيئاً ينبغى عليك أن تفعله . فلا تختلق الأعذار . تحدث إلى والديك عن طرق تجنب المواقف المشابهة فى المستقبل .
- راقب لغتك وعباراتك . فلا تقل : " لقد جعلنى أفعل ذلك " ، أو " إنها لم تدعنى " ، أو " لقد كان خطأهم " ، أو " لم أستطع أن أفعل شيئاً " . اعترف بتحملك نتاج أفعالك .
- إذا كنت تعتقد أن والديك يتوقعان منك الكثير ، تحدث إليهما . فإن المسئوليات الملقاة على عاتقك ينبغى أن تكون منطقية ، وتناسب عمرك وقدراتك .

- تحمل مزيدًا من المسئوليات كلما كبرت . فإن ذلك سوف يجعلك مستعداً للحياة بمفردك ، والتى ستكون فى المستقبل القريب .
- كن قدوة ومثالاً يحتذى به لأشقائك وشقيقاتك الأصغر سناً ، وأصدقائهم . فعندما يتخذون قرارات سيئة ، فلا تختلق الأعذار من أجلهم . ولكن حملهم مسئولية أفعالهم .
- لا تتحمل ما لا طاقة لك به ، اعرف واحترم قدراتك . وفى نفس الوقت انتهز الفرص ؛ لتتقدم وتنمى قدراتك .

## ١٢ نصيحة لتكون مراهقاً متحملاً للمسئولية

١. **اجعل الأشياء واضحة** . كن متأكداً من أنك ووالديك تتفقون على نفس الحدود ، والقواعد ، والتوقعات الموجودة .

٢. **ضع قوائم بالمسئوليات التى تم الاتفاق عليها** . وعلقها إذا كنت تود ذلك ، فلن يكون هناك شك فى إذا ما كان يوم الثلاثاء هو يوم تحملك المسئولية ـ غسل الصحون ، أو جمع القمامة ـ وإذا ما كان جمع الجرائد وربطها سوياً شيئاً ما ، تقوم به للحصول على مزيد من المال ، أو باعتباره جزءاً من مهامك ومسئولياتك .

٣. **أبرم اتفاقات** . دون على الورق التوضيحات الدقيقة والالتزامات والشروط ضمن اتفاقات وتعهدات بينك وبين أهلك وأسرتك .

٤. **حدد جدولاً** . إن هذه تعد فكرة جيدة ، وخصوصاً بالنسبة لهؤلاء الطلاب ، الذين ينسون أن لديهم دروساً للموسيقى فى أيام الأربعاء ، ولديهم ميعاد مع طبيب الأسنان فى أيام الخميس بعد انتهاء اليوم الدراسى .

٥. **عندما تكون فى حيرة من أمر ما ، تأكد منه** . فلماذا المخاطرة والوقوع فى مشكلات بسبب الخلط ، أو سوء التفاهم ؟ اسأل وسوف تكتشف ذلك .

٦. **لاحظ سلوكك** . فدائماً ما يكون هناك نموذج لسلوك الشخص غير المسئول . اسأل نفسك : هل تميل إلى ارتكاب أخطاء فى أماكن معينة ؟ فإذا كانت إجابتك نعم ، فلماذا ؟ إذا كنت تستطيع اكتشاف النماذج السلوكية ، فيمكنك إيجاد الحلول .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٧. **اكتب مذكرة لنفسك** . واتركها فى مكان بحيث تكون واضحة ، ويمكن ملاحظتها .

٨. **افعل ذلك الآن** . كثير من السلوكيات غير المسئولة جيدة ومستحبة . فكلما كانت المدة التى تؤجل فيها شيئاً ما أطول ، زادت فرص نسيان ذلك الشيء ، أو سوف يأتى شيء آخر ليلهيك عن ذلك الشيء . أنجز ذلك الشيء ، سواء كان واجباً . أو مكالمة هاتفية ، أو جلسة تدريبية ، أو موعداً .

٩. **واجه الموقف الصعب بشجاعة** . كن إيجابياً . ولا تدع المشكلات تحدث بسبب السلبية ، أو عدم الاهتمام . فالمسئولية موجودة ، ابحث عنها ، وتحدث عنها ، واطلب من والديك أن يكونا محددين عندما يتهمانك بعدم تحمل المسئولية .

١٠. **أعلن مسبقاً** . توقع المشكلات حتى يتسنى لك حلها مبكراً . على سبيل المثال : إذا ما وافقت أن ترعى شقيقك الصغير ، وتجلس معه مساء يوم الجمعة القادم ، وأنت مدعو لحضور حفل فى نفس الوقت ، فلا تنتظر حتى ظهر يوم الجمعة لتقول إنك لا تستطيع أن تجلس مع شقيقك وترعاه . أعلن ذلك مبكراً بقدر الإمكان . فإنك سوف تتجنب أن تبدو كشخص عديم المسئولية ، وعديم الفطنة ، وسوف تزيد من الفرص الممكنة لتغير الخطط المقررة .

١١. **لا تعرض نفسك للمشكلات إلا من أجل سبب وجيه** . إذا كنت تسعى لأن تلقب بأنك شخص غير مسئول ، فحاول أن تفعل ذلك بناء على مستوى سلوكى مرتفع ـ وذلك حيث تستطيع أن تفعل شيئاً ما ، معتمداً على اعتبارات ، وواعية ومبدأ سام ونزاهة . احرص على أن يدرك والداك أن القرار الذى اتخذته قرار واع ، وليس بسبب الغباء .

١٢. **اتصل هاتفيًا** . عندما تخالف الجدول ، فإنه من طبيعة الآباء أن يفترضوا الأسوأ . ولكن من الممكن تجنب هذا الموقف بمكالمة هاتفية واحدة . إنك لست طفلاً رضيعًا يتم الاطمئنان عليه ، إنك شخص ذكى بما يكفى لتعرف ما هى أفضل اهتماماتك ، والتى تتعارض فى هذه الحالة مع أفضل اهتمامات والديك . **ملحوظة** : إذا ما أنفقت النقود التى تحتفظ بها لهذا الغرض ، يمكنك أن تجرى مكالمة مدفوعة من الطرف الآخر حتى لو كانت مكالمة محلية .



## فى المدرسة

- التزم بالتعليم . واحرص على اكتساب القيم رقم ( ٢١ - ٢٥ ) والتى سترسخ لديك الإحساس بالمسئولية - لمواصلة التعليم ، والنجاح فى المدرسة ، والقيام بواجباتك المنزلية ، واستغلال معظم الفرص التعليمية .
- توقع أن يتحمل أصدقاؤك المسئولية ، وحاسبهم على ذلك . وعندما لا يلتزمون تجاه مسئولياتهم ، فلا تحاول حمايتهم عن طريق إخفاء الحقيقة ، أو اختلاق الأعذار لهم . أما عندما يلتزمون بمسئولياتهم ، اشكرهم على ذلك .
- احترم قواعد وحدود مدرستك . انظر القيمة رقم ١٢ .
- تحمل المسئوليات التى تستطيع تحملها ، وبقدر ما هو متاح - أو ابتكر أشياء لتكون مسئولاً عنها . انضم أو اشرع فى تأسيس ناد للخدمات ، أو رشح نفسك فى اتحاد الطلاب ، أو اعرض المساعدة على إحدى الجمعيات . واطلب تولى مسئوليات حقيقية داخل الفصل بدلاً من مجرد إشغال الوقت .

## تطبيق القيم فى الواقع

**لقد كان " أرتورو ألفاريز " طالباً فاشلاً يقضى وقت فراغه مع أفراد العصابات والمنحرفين فى حيه بـ " لوس أنجلوس " بولاية " كاليفورنيا " . أما الآن فهو يركب ثلاث وسائل مواصلات للذهاب إلى المدرسة ، وهو يعد طالباً متفوقاً فى المدرسة ، كما أن " أرتورو " أيضاً يقوم بعمل تطوعى فى دار العبادة ، ولا يتغيب مطلقاً عن أى حصة ، أو اجتماع للجماعة . وقد تسلم مؤخراً جائزة أفضل شخصية للشباب الأمريكى من جمعية Character Counts . وفى كلمات قالها " مايكل جوليت " مستشار الطلاب فى دار العبادة : " إذا نظرنا إلى الحى الذى يقطن فيه " أرتورو " سندرك أنه يخاطر بحياته كل يوم للوفاء بمسئولياته فقط . فهو يعد بطلى المفضل " .**





## في مجتمعك

- ابحث عن شخص يكون بمثابة القدوة والمثل لتحمل المسئولية ، وتعلم منه . انظر القيمتين رقم ٣ ؛ ٤ .
- كن مواطناً على قدر المسئولية ، ابحث عن طرق لترد الجميل لمجتمعك ، وتخدم بها الآخرين . فبمجرد أن تبدأ في البحث عن فرص ، سوف تجد أن هناك الكثير من الفرص المتاحة ، وسوف تكون مشكلتك الكبرى هي أن تختار إحدى هذه الفرص ، انظر القيم رقم ٨ ، ٩ ، ٢٦ ، ٢٧ .

### حقيقة :

**إن الساعات بعد انتهاء اليوم الدراسي هي الأسوأ !**

إذا كان هناك وقت يجب أن تتحمل فيه مسئولية أفعالك وقراراتك ـ وربما مسئولية أشقائك الأصغر سناً ـ فهذا الوقت هو أثناء الفترة من الساعة الثانية صباحاً ، وحتى الساعة الثامنة مساء عندما لا تكون في المدرسة ، ويكون والداك في العمل . حيث يتزايد إدمان المخدرات ، ويزداد معدل حمل المراهقات ( والأمراض التي تنتقل من خلال ممارسة الجنس ) . وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن ثلاثة أضعاف جرائم الأحداث تبدأ في الساعة الثالثة صباحاً ، فحتى لو لم تشترك في ارتكاب هذه الجرائم ، فإنك لا تزال في خطر ، فإن عدد الضحايا يفوق عدد مرتكبي الجرائم بنسبة ١٠ إلى ١ .

فإذا كنت بمفردك أثناء " الأوقات التي تزداد فيها نسبة حدوث الجرائم " احترس واء تن بنفسك . امكث في المنزل ، وقم بأداء واجبك المنزلي ، أو اشغل وقتك بالقيام بأشياء مفيدة في مكان آمن ، أو انضم إلى أحد البرامج بعد انتهاء اليوم الدراسي ، أو أحد برامج الشباب ، أو أحد برامج خدمة المجتمع . ابحث في جماعة الجوالة المحلية ، استعن بشخص من جماعة Big Brothers Big Sisters ، واعمل مع مجتمعك على إقامة مركز للشباب . وطالب بمزيد من البرامج بعد انتهاء اليوم الدراسي المخصصة للأطفال والشباب . ساعد نفسك وساعد الآخرين .

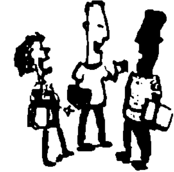


## فى دار العبادة

- طالب بتكليفك بمسئوليات حقيقية داخل دار العبادة . وتطوع للقيام بمهام معينة ، واحرص على الالتزام بالمسئولية الملقاة على عاتقك .
- ساعد على إقامة ورش عمل ، وحلقات نقاشية عن المسئولية من أجل الآباء ، والأطفال ، والمراهقين .
- تحدثوا سوياً داخل جماعة الشباب عن المسئولية . وتشاركوا الآراء والخبرات والنصائح .

### تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم إحدى دور العبادة فى " سان فرانسيسكو " بولاية " كاليفورنيا " كل صيف بإقامة معسكر لمدة يوم واحد من أجل الأطفال فى الحى الصينى ، ويحضره ما يقرب من ١٠٠ طفل ، كما أن معظم القادة هم أعضاء جماعة الشباب ، ويقول " جيرالد تشوى " قائد الشباب إن معسكر اليوم الواحد هو أول مكان تتعلمون فيه تحمل المسئولية " . ويرجع نجاح البرنامج جزئياً إلى نظام التدريب المستمر . ففى العام الأول يكون الأطفال مستشارين فى التدريب ، وفى العام التالى يصبحون قادة صغار . ويقول " تشوى " إنه بمجرد أن يقضى الأطفال ثلاثة أعوام فى هذا البرنامج ، يصبحون مستعدين ليكونوا قادة كبار . ويضيف : " فإنهم يستطيعون قيادة جماعة كاملة من الأطفال ، وينظمون البرنامج مع صغار المستشارين ، والقادة فى التدريب " .**

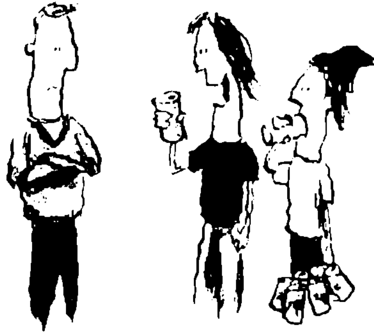


## مع أصدقائك

تحدثوا سوياً عن المسئوليات الملقاة على عاتقكم . هل هذه المسئوليات عادلة ومنطقية ؟ وهل يتوقع من الأشخاص الراشدين الكثير أم القليل ؟ فكروا كجماعة فى طرق لتحما مسئوليات أكثر فى المنزل ، وفى المدرسة ، وفى المجتمع ، وتجاه بعضكم البعض . ساندوا وشجعوا بعضكم البعض على قبول المسئوليات وتحملها ، والوفاء بها . واعرضوا تقديم المساعدة عندما تبدو المسئوليات كبيرة . انظر القيمة رقم ١٥

**القيمة رقم ٣١**

يمتلك ٤٢ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# التحكم فى النفس

**أن تؤمن بأهمية عدم إدمان الكحوليات ، أو المخدرات الأخرى ، وعدم ممارسة الجنس .**

**مهم :** إن عبارة " أرفض فقط " ما هى إلا مزحة .فإن أى شخص يعتقد أن هذه العبارة كافية لمنع المراهقين من إدمان المخدرات ( أو شرب الكحوليات أو ممارسة الجنس ) لا يدرك مدى خطأ ذلك . فأنت بحاجة لأشخاص يخبرونك بالأسباب مما يدل على احترامهم لعقلك ، فأنت بحاجة إلى الحقائق حتى يتسنى لك اتخاذ قرارات واعية . ولكى تعرف المزيد عن الجنس ، والكحوليات ، والمخدرات الأخرى . اسأل شخصًا راشدًا تثق فيه ، أو ابحث فى المراجع التى يتضمنها هذا الفصل ، أو اذهب إلى المكتبة ، أو تصفح شبكة الإنترنت ( واحترس : فإن كثيرًا مما يوجد على شبكة الإنترنت عن المخدرات غير حقيقى ) . كما أن هذه القيمة ضرورية لتحقيق النجاح . فإن مخاطر حمل المراهقات ، والإصابة بالأمراض التى تنتقل من خلال الممارسات الجنسية ( بما فيها الإيدز ) والتعرض للحوادث أثناء القيادة فى غياب الوعى نتيجة لشرب الكحوليات ، والإصابة بالعجز والإدمان ، والأحكام القضائية والكثير تعد حقيقة واقعة . فإذا كانت لديك هذه القيمة بالفعل ، فساعدنا فى بنائها لدى الآخرين .



## فى البيت

## تحدث مع والديك .

اسألهما عن وجهة نظرهما فى إدمان المواد الكحولية . والمخدرات الأخرى ، والتدخين والجنس . واسألهما عما يتوقعانه منك ، واطلب منهما أن يكونا محددين ،

ويخبرانك بالأسباب . فإن الغالبية العظمى من المراهقين يسعدون لسماع والديهم يقولون " إننا نتوقع منك ألا تنخرط فى الرذيلة ، أو تشرب المواد الكحولية ، وذلك لأن ... " .

قد تكون معتقدات والديك قائمة على قيم معينة . تحدثوا عن القيم داخل أسرتكم ، وما تعنيه فى حياتكم اليومية . انظر القيمة رقم ٢٨ .

## حقيقة :

### بعض الآباء ليسوا على دراية !

طبقاً لدراسة مستمرة أجريت على أكثر من ٩٧٠٠ فرد من الآباء ، والأطفال ، والمراهقين ، فإن الآباء يجهلون حقيقة إدمان أطفالهم للمخدرات ، وليسوا على دراية بذلك . وقد اكتشفت الدراسة هذه الفروق :

| الآباء | المراهقون |
| --- | --- |
| ٢١ ٪ يعتقدون أن أبناءهم من المراهقين قد يتعاطون الماريجوانا | ٤٤ ٪ يعترفون بذلك |
| ٤٥ ٪ يعتقدون أن لدى أطفالهم أصدقاء يدخنون الماريجوانا | ٧١ ٪ يعترفون بذلك |
| ٣٨ ٪ يشكون فى أن أطفالهم يعرض عليهم تعاطى المواد المخدرة | ٥٩ ٪ يعترفون بذلك |
| ٤٣٪ يعتقدون أنه من السهل بالنسبة لأطفالهم الحصول على الماريجوانا | ٥٨ ٪ يقرون ذلك |
| ٣٣ ٪ يقولون بأن أبناءهم من المراهقين يؤمنون بضرر الماريجوانا | ١٨ ٪ يعتقدون بأنها ضارة |
| ٩٤ ٪ يقولون إنهم تحدثوا مع أبنائهم من المراهقين عن المخدرات أثناء العام الماضى | ٦٧ ٪ يتذكرون مثل هذه المناقشات |

كما اكتشفت الدراسة أيضاً أن إدمان المخدرات يقل بين المراهقين الذين يعرفون أضرار المخدرات من داخل المنزل ، ولكن ٢٨ ٪ فقط من المراهقين يقولون إنهم قد عرفوا الكثير عن أضرار المخدرات من والديهم .

يستطيع بعض الآباء التحدث بوضوح وصراحة مع أطفالهم عن الجنس ، والكحوليات ، والمخدرات ، والتدخين . فإذا كان والداك لا يستطيعان فعل ذلك ، فحاول أن تطبق بعضاً من المقترحات المطروحة فى القيمة رقم ٢ . وإذا لم يتحسن الوضع ، ويتحدث معك والداك فى تلك الموضوعات ، أبحث عن شخص راشد آخر يستطيع أن يفعل ذلك . انظر القيمة رقم ٣ .

## اختر قيمك ومعتقداتك .

فكر بعناية فى أسباب أهمية ألا تمارس الجنس ، أو تتعاطى المواد الكحولية أو المخدرات بالنسبة لك . ( فإذا لم تكن هذه معتقداتك فكر فى أسباب ذلك ) . ما الأسباب والدوافع التى تشكل معتقداتك ؟ هل هى الخبرات ؟ هل هى اهتمامات بالصحة والأمن ؟ أم هى معتقدات أخلاقية أو دينية ؟ أم هى أسباب تتعلق بالتنشئة ؟ أم بالبيئة ؟ أم تتعلق بالأشخاص الآخرين الذين كان لهم أثر فى حياتك ؟ كن قادراً على إخبار الآخرين ( وأن تذكر نفسك ) بأسباب إيمانك بما تفعل .

## كن ناقداً .

تقوم البرامج التليفزيونية ، والأفلام ، وألعاب الفيديو ، والمواقع الإلكترونية عبر شبكة الإنترنت ، والموسيقى الشعبية ، ووسائل الإعلام الأخرى بالتنويه الدائم عن أضرار الممارسات الجنسية ، وإدمان الكحوليات والمخدرات الأخرى ، والتدخين . وفى بعض الأحيان تترك لديك انطباعاً بأن هذا الشيء المنوع ليس مهماً . فعندما ترى وتسمع مثل هذه الرسائل ، فعليك أن تتحداها ـ حتى لو كانت مجرد فكرة داخل رأسك .

## اقطع عهداَ على نفسك .

تخيل مستقبلك ، وكل شيء تريد أن تفعله ، وأن تكونه . ثم عاهد نفسك بأنك لن تمارس الجنس المحرم ، أو تتناول الكحوليات ، أو المخدرات الأخرى ، أو تدخن السجائر . واكتب هذا التعهد فى دفترك اليومى ، أو على ورقة تحتفظ بها فى محفظتك ، أو فى مكان خاص . وإذا ما أردت ، أشرك معك والديك . **ملحوظة :** من الصعب أن تقطع عهوداً لمدة طويلة وتفى بها ، وخصوصاً إذا ما كنت لا تزال فى مرحلة المراهقة المبكرة . فحاول أن تقطع عهداً لمدة ستة أشهر أو لمدة عام ـ أو لأى فترة تشعر بأنك تستطيع الوفاء بهذا العهد خلالها . ثم اقطع عهداً جديداً عندما تنتهى المدة التى حددتها .

☜ **أما إذا كنت قد مارست الجنس بالفعل ، أو تناولت الكحوليات ، أو غيرها من المواد المخدرة الأخرى . فيمكنك أن تتوقف** . اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة لها . أخبر الأشخاص الراشدين الذين تثق فيهم ، أو أخبر الأصدقاء الذين سوف يقفون بجوارك . وفكر فى الانضمام إلى إحدى الجماعات المساندة ، ابحث فى الدليل التجارى تحت عنوان : المخدرات والكحوليات عن فروع المؤسسات لعلاج مدمنى الكحوليات ومدمنى الكوكايين ومدمنى الماريجوانا ومدمنى المواد المنومة ومدمنى النيكوتين ، أو اتصل بالخط الساخن .

**مركز علاج الإدمان**

**Center for Substance Abuse Treatment ( CSAT )**

1-800-622 Help (1-800-662-4357 )

يقدم مركز خدمات الصحة العقلية ، والعلاج من الإدمان الاستشارة والمساعدة فى حالات الطوارئ كجزء من إدارته .

**الخط الساخن لعلاج إدمان الكوكايين**

**Cocaine Hotline**

1-800-COCAINE (1-800-262-2463 )

عبر هذا الخط الساخن الذى يعمل على مدار ٢٤ ساعة ، والذى تديره Phoenix House ، فسوف يمنحك المستشار المشورة ، وسوف يدلك على مركز محلى للعلاج .

**الخط القومى الساخن للاستشارات ، وعلاج إدمان المخدرات والكحوليات**

**National Drug And Alcohol Treatment And Referral Hot Line**

1-800-662-4357

وهذا الخط ترعاه وزارة الصحة والخدمات الإنسانية فى الولايات المتحدة ، ويقوم بتقديم معلومات واستشارات ونصائح فى حالة حدوث أزمات .

☜ **إذا كنت فى حاجة إلى مساندة لتزهد فى الممارسة الجنسية ، تحدث إلى والديك أو أحد رجال الدين** . كما يمكنك أن تفكر فى الانضمام إلى حملة للتعفف . وإحدى أكبر هذه الحملات هى True Love Waits ( الحب الحقيقى ينتظر ) ، والتى بدأها أحد رجال الدين فى الجنوب ، كما ترعى هذه الحملة القومية أيضاً جميع دور العبادة الأخرى . لمزيد من المعلومات ، تصفح الموقع التالى بـ www.lifeaway.com/tlw .

☜ **أما إذا اخترت أن تمارس الجنس ، فتأكد من أن هذا اختيارك وليس نتيجة لضغط الأقران ، أو تعرضك للضغط من جانب شريك لك ، أو نتيجة للفضول أو الغريزة .**

هل حصلت على معلومات دقيقة وحديثة عن المخاطر والأضرار التى قد تنتج عن ذلك ؟ وهل وضعت هذه المعلومات فى الحسبان ؟ وهل ممارسة الجنس لا يتنافى مع قيمك ومعتقداتك ؟ فإذا لم تستطع الإجابة بنعم عن جميع الأسئلة ، إذن فإن هذا قد لا يكون اختيارك حقاً . إذا فالمسئولية تقع على عاتقك لاتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسات الجنسية والحمل . اتصل على :

**الخط القومى الساخن للأمراض التى تنتقل من خلال الجنس**

**National STD Hotline**

1-800-227 -8922

**الخط القومى الساخن للاستعلام عن مرض الإيدز**

**National Hiv/Aids Hotline**

1-800-342- AIDS ( 1-800-342-2437 )

وتقوم مراكز الوقاية من الأمراض برعاية هذه الخطوط الساخنة للاستشارات والاستعلام .

**الاتحاد الأمريكى لتخطيط التربوى**

**Planned Parenthood Federation of America**

**www. Plannedparenthood.org**

وهو يقدم معلومات عن الحمل والأمراض التى تنتقل عن طريق ممارسة الجنس والكثير والكثير ، مع وجود كثير من الروابط بمواقع أخرى لتصل إلى أقرب مكتب لـ Planned Parenthood ، اتصل بـ 1-800-230-7526 . لتحصل على نسخة مجانية من الكتيب " Teen Sex? It's Okay to Say : No Way " اتصل بـ 1-800-669-0156.

## اقطع عهداً على نفسك .

لا يوجد ضمان بأن الآخرين سوف يشعرون بنفس مشاعرك ، أو سوف يحترمون قرارك . فإذا ما وجدت نفسك فى موقف يتسم بالخطورة ـ مع شخص يريد أن يجعلك ترتكب أخطاءً ، أو مع أشخاص يتناولون المواد الكحولية ، أو يتعاطون المخدرات ـ فإنك قد تكون فى حاجة إلى طريقة للخروج من هذا الموقف . اطلب من والديك أن يقطعا عهداً على نفسيهما بأنك إذا ما اتصلت بهما فى وقت ما ليحضرا

لاصطحابك ـ من أى مكان وفى أى وقت ـ فإنهما سوف يفعلان ذلك دون أدنى شك وطرح أسئلة . واتفق معهما على أنك سوف تخبرهما بما حدث فى اليوم التالى ( أو القريب العاجل ) عندما تكون قادراً على التحدث بهدوء . كما أنك تستطيع أن تضفى على هذا الاتفاق الصبغة الرسمية بأن تحوله إلى عقد مكتوب .




## كن يقظاً أثناء حصص تعليم الأخلاق .

تقدم كثير من المدارس حصصًا لتعليم الأخلاق . وقد أصبح تدريس الأخلاق بما فيها الجنس أحد أكبر الموضوعات المثيرة للجدل والخلاف فى المدارس العامة لمدة تقرب من ثلاثين عاماً . لذا فإن مجالس الإدارة فى المدارس والمدرسين والمديرين وأولياء الأمور يبذلون جهداً كبيراً لاتخاذ القرار السليم . هل ينبغى تدريس الأخلاق بما فيها الجنس فى المدارس ؟ فإذا كانت الإجابة بنعم ، كيف ؟ وهل منح الأطفال معلومات عن الجنس يزيد أم يقلل من احتمالية امتناعهم عنه ؟ وما أكثر البرامج فاعلية ـ البرامج التى تتضمن تدريس الصحة الجنسية ، أم البرامج التى تركز على الآثار السلبية للممارسات الجنسية ؟ وقد أثارت مثل هذه الصراعات جدلاً واسعاً فى المجتمعات ، ولا يوجد حل سريع .

فإذا كانت مدرستك تقوم بتدريس الصحة الجنسية والأخلاق ، كن يقظاً وانتبه . وأخبر والديك عما تتعلمه . فإنهما قد يوافقان على البرنامج أو قد لا يوافقان عليه . وقرروا سويا الأفضل بالنسبة لك معتمدين على قيمكم الأسرية . فإذا ما حصلت على ما تحتاج إليه ، فهذا شيء عظيم أما إذا لم تنل ما تحتاج . فإن هناك مصادر معلوماتية أخرى متاحة .

## انضم إلى جمعية الطلاب والقرارات المدمرة .

وقد كان المسمى الرسمى لهذه الجمعية هو الطلاب وتعاطى الكحوليات أثناء القيادة ، أما الآن فيطلق عليها جمعية الطلاب والقرارات المدمرة المتخذة ، وذلك ليعكس تركيز الجمعية الذى شمل العنف والتبغ والمخدرات إلى جانب الكحول . ومنذ أن تأسست هذه الجمعية عام ١٩٨١ ، فإنها تضم أكثر من ٧ ملايين عضو فى أكثر من ٢٥ ألف فرع منتشرة فى شتى أنحاء البلاد . لمزيد من المعلومات ، أرسل على :

SADD, PO Box800, Marlboro,MA01752 . كما تستطيع المدارس طلب المساعدة من جمعية الطلاب والقرارات المدمرة عن طريق الاتصال بالرقم 1-800-886-2972.

## اكتشف مزيداً من الطرق لاكتساب قيمة التحكم فى النفس

- ابدأ فى إعداد حلقات نقاشية بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو أثناء وقت الغداء حيث يتسنى للطلاب التعبير عن قيمهم ، وتوجهاتهم واهتماماتهم المتعلقة بالأخلاق ، والجنس ، والكحوليات ، والمخدرات الأخرى ، والتدخين . واطلب من أحد المدرسين ، أو الإخصائى الاجتماعى داخل المدرسة الحضور ، وتقديم النصائح .
- ابحث داخل المكتبة المدرسية أو المركز الإعلامى . فهل هناك مصادر مناسبة متاحة عن الجنس ، والكحوليات ، والمخدرات ، والتدخين ؟

### حقيقة :

**الجميع لا يفعلون ذلك !**

- ٥٠ ٪ من الإناث ، ٤٥ ٪ من الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ ـ ١٩ عاماً لا يمارسون الجنس ( فبعد الزيادة المستمرة لأكثر من عقدين فإن نسبة المراهقين الذين يمارسون الجنس أخذت فى النقصان ) .
- ٧٠ ٪ من طلاب المرحلة الثامنة ، ٥٢ ٪ من طلاب المرحلة العاشرة ، ٤٥ ٪ من طلاب المرحلة الثانية عشرة لم يتعاطوا مواد مخدرة محرمة قط . ( إن نسبة المراهقين الذين يتعاطون المواد المخدرة قد توقفت عن الزيادة بعد ارتفاع دام طويلا ) .
- ٥٥ ٪ من طلاب المراحل الدراسية من السادسة إلى الثامنة ، ٢٩ ٪ من طلاب المراحل الدراسية من ٩ إلى ١٢ لا يتناولون الكحوليات .
- ٦٣ ٪ من طلاب المدارس الثانوية لا يدخنون . ( ولكن معدل التدخين بين المراهقين فى ارتفاع مستمر . فإن تدخين التبغ بين المراهقين قد زاد . بما يقرب من الثلث أثناء الأعوام الستة الأخيرة . فى حين أن معدل التدخين بين المراهقين الأمريكيين ذوى الأصول الأفريقية قد تضاعف تقريباً .

- اكتب تعهداً مدرسياً يلزم بأن تكون المدرسة خالية من السجائر والمخدرات والكحوليات . واطبع منه عددًا كافيًا من النسخ ليوقع عليها الطلاب . وأبلغ وسائل الإعلام بهذا التعهد .



## فى مجتمعك

حاول تطبيق الأفكار التالية المستوحاة من المركز القومى للكحوليات والمخدرات لتبادل المعلومات :

**شجع الشباب الذى لا يتعاطى المواد المخدرة .** احرص على تكريم وتقدير الشباب الذى لا يتعاطى ولا يتناول العقاقير المخدرة . وحاول أن تعرض مثل هذه القصص الإيجابية فى الصحف ، ومحطات الإذاعة والتليفزيون ، وفى المؤسسات الأخرى .

**اعمل على زيادة الوعى الاجتماعى .** أخبر والديك وقادة المجتمع وغيرهم من الأشخاص الراشدين عن المشكلات التى تواجه الشباب فى المجتمع مثل الأكشاك التى تعمل على مدار ٢٤ ساعة ، وتبيع المواد المخدرة ، وتبيع الكحوليات للمراهقين الذين لم يبلغوا السن القانونية . كما يجب أن يعرف الراشدون ما يواجه الشباب بشكل يومى ، وذلك حتى يتسنى لهم أن يهرعوا لمساندتك .

**رشح أشخاصًا كمتحدثين عن المراهقين .** اعمل على تنظيم وإقامة مكتب للمتحدثين عن المراهقين . فكثير من جمعيات الراشدين والمنظمات مهتمة بمشاركة الشباب فى برامج الوقاية فى المجتمع .

**تحدث فى برامج الشباب عن المخدرات .** أنصت واتصل بالمحطات الإذاعية ، وتحدث إلى برامج الشباب التى تناقش موضوعات تتعلق بالمخدرات ، والمشكلات المنتشرة بين الشباب . ساهم ولو بالقليل فى حل هذه المشكلات .

**اعمل على استغلال الاهتمامات الإبداعية لدى الشباب .** أشرك المراهقين الذين لديهم ميول فنية ـ راقصين وممثلين وموسيقيين وكتابًا وغيرهم ـ للمساهمة فى إعداد رسائل ، وشعارات ، ولوحات ، وأغان ، وإعلانات مطبوعة ، وقمصان ، وأزرار ، وخطب ، ومقالات للإعلان عن فوائد عدم إدمان الماريجوانا ، وغيرها من المخدرات الأخرى .

**اصنع تأثيراً إيجابياً للأقران .** كن مثالاً وقدوة لأصدقائك وأشقائك وشقيقاتك الأصغر سناً .

## تطبيق القيم فى الواقع

يتبنى برنامج السلوك فى " كولى " بـ " **لاكروس** " بولايـة " **ويسكنسون** " اتجاهاً لتكوين علاقات شخصية ، وذلك لمنع حمل المراهقات ، حيث يقوم برنامج " خطوة خطوة " بمراقبة علاقات المراهقات الأكبر سناً ، والبنات فى مرحلة ما قبل المراهقة . ويقوم كلا الطرفين بحضور اجتماعات للتعرف على القيم المتطورة ، وطرق البعد عن ممارسة الرذيلة ، كما أنهن أيضاً يشاركن فى أنشطة الخدمات الاجتماعية ويستمتعن سوياً . وقد أصبحت المراهقات الأكبر سناً مصادر ومراجع ذات قيمة للمراهقات الأصغر سناً ، وتقوم المراهقات الأصغر سناً بتعليم قيمة الحرص ومهارات المقاومة .

فى " **مينابوليس** " بولاية " **مينيسوتا** " تتمايل الأضواء مختلفة الألوان ، والأطفال من جميع الأعمار والإجناس يملأون قاعة الرقص التى تعج بأصوات أحدث ألوان الموسيقى . هذا المشهد فى نادى شاطئ " تروبيكس " فى مقاطعة " ويرهاوس " العصرية فى المدينة ، والمكان مزدحم بالأشخاص . والأمن مستتب ، والشرطة تحرس أماكن وساحات الانتظار ، فإذا كنت ثملاً لن تدخل هذا المكان . فالنادى يعد مكاناً آمناً وخاليًا من المخدرات والكحوليات والجنس ، ويستطيع المراهقون أن يمكثوا حتى منتصف الليل ، وذلك للاستمتاع والتعرف على مزيد من الأشخاص .

قامت مجموعة من طلاب المدرسة الثانوية التابعة لمجلس حماية مجتمع " ترومبل " فى " **ترومبل** " بولاية " **كونكتكت** " بإجراء مقابلات مسجلة مع ثمانية طلاب عن إدمان الماريجوانا . ثم قام المجلس بتكوين جماعة من أفراد المجتمع للرد على السؤال الذى يتم طرحه فى شريط الفيديو : " كيف تساعد الشباب فى " ترومبل " على النمو بشكل صحى ومسئول وواع ؟ " . وقام المجلس بمزج الصوت والصورة صانعاً شريطاً جديداً أطلقوا عليه نظرة تليفزيونية على المجتمع . وفى هذه الأثناء ، تلقت ما يقرب من ١٢٠٠ أسرة من أسر طلاب المدرسة الإعدادية معلومات مسبقة تحثهم على مشاهدة البرنامج مع أطفالهم . كما تشتمل هذه المعلومات أيضاً على قائمة بالقيم وملخص للنتائج لإحدى دراسات القيم التى قامت بها جماعة الشباب المحلية .



## فى دار العبادة

- اكتشف التعاليم الدينية التى تتعلق بالسلوكيات الجنسية ، وتناول الكحوليات والمخدرات . تحدث مع أحد رجال الدين ، ومع قائد جماعة الشباب .
- اكتب تعهدًا داخل جماعة الشباب بألا تمارسوا الجنس ، أو تتعاطوا الكحوليات أثناء مرحلة المراهقة . ساندوا وادعموا بعضكم البعض . أو اقطع عهداً شخصياً يعتمد على قيمك .



## مع أصدقائك

قد يكون الجنس والمخدرات والكحوليات من المغريات . كما أن الضغوط التى قد تتعرض لها من الممكن ألا تقاوم . وخصوصاً إذا كان أصدقاؤك متورطين فى ذلك ، فإنك قد تشعر بالغربة والوحدة إذا لم تكن مشتركاً معهم .

إن تمالك النفس يتطلب الشجاعة والدعم . فكر فى قيمك الشخصية وحددها ، تمالك نفسك ثم احرص على أن يكون الأشخاص المحيطون بك هم الأصدقاء الذين يشعرون بنفس مشاعرك . فالأصدقاء الحقيقيون يهتمون ببعضهم البعض ، ويحترمون أفكار ومشاعر وقرارات بعضهم البعض . انظر القيمة رقم ١٥

# نصائح لتظل آمناً

## كيف تقاوم أى شىء لا تريد أن تفعله ؟

١. **فكر مقدماً** . إن أى اجراء أو أى نشاط مستقبلى يحتاج إلى بعض التفكير والتخطيط المسبق . أين ستذهب ؟ ومن سيكون هناك ؟ وهل سيكون الوالدان متواجدين فى المنزل ؟ وهل ستكون المواد الكحولية ، والمواد المخدرة متوفرة ؟ هل ستذهب مع أحد الأصدقاء المخلصين على الأقل ، وهو شخص تستطيع أن تعتمد عليه ليساندك ؟ كيف ستذهب إلى هناك ؟ وكيف ستعود إلى المنزل ؟ وهل هناك احتمالية أن تركب مع شخص ما يكون قد تعاطى الكحوليات ؟ وهل هناك شخص راشد تستطيع أن تثق فيه وتتصل به إذا كنت بحاجة إلى مساعدة ؟

٢. **ضع خططًا بديلة** . إذا ما قررت أن تحضر إحدى الحفلات أو إحدى المناسبات الأخرى ، ضع خطة بديلة واجعلها جاهزة . إلا أنه فى بعض الأحيان قد تكون أفضل خطة هى ببساطة أن تغادر الحفلة . ولكن يجب عليك أن تكون مستعداً لهذا . من الشخص الذى تستطيع أن تتصل به ليأتى ويصطحبك إلى المنزل إذا ما كنت بحاجة إلى مساعدة ؟ وهل معك نقود كافية لإجراء مكالمة هاتفية أو للعودة إلى المنزل ؟ وماذا لو تركت صديقك بمفرده فى موقف يتسم بالخطورة ؟ هل تستطيع أن تعود إلى المنزل بمفردك ؟ أو يمكنك أن تتصل بأحد والديك لاصطحابك هناك ، وهل أبرمت اتفاقاً مع أحد الأشخاص الراشدين الذى يمكنك الاتصال به ؟

٣. **افعل شيئاً آخر** . إذا ما قررت ألا تحضر أحد الأنشطة ، أو إحدى المناسبات ، فلا تجلس مكتئباً . حاول أن تقيم حفلاً خاصاً بك . اتصل بمجموعة من الأصدقاء ، وافعلوا شيئاً تحبون القيام به .

٤. **اشترك** . فهناك الرياضة ، والتمثيل ، والغناء ، والرقص ، والتمرينات الرياضية ، والكتابة . فإن قائمة الأنشطة المكنة لا تنتهى . أشغل وقت فراغك ، ولن تجد لديك وقتاً لتضيعه فى تناول الكحوليات والمخدرات . افعل أشياء تمنحك الفرصة لاستعراض قدراتك بشكل بسيط ، فعندما تشعر بأن لديك إحدى المهارات أو المواهب التى تتميز بها ، لن تسعى لتناول الكحوليات والمخدرات لتجعلك تشعر بالرضا ، أو تجعلك مشهوراً بين زملائك .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٥. **ابحث عن التفرد** . كثير من المراهقين يبحثون عن الأمان فى أن يكون مظهرهم وتصرفاتهم مثل أى شخص آخر . إلا أن القيام بالأشياء على نحو مختلف ومتفرد يحتاج إلى ثقة بالنفس . اسأل نفسك : " بماذا أفكر ؟ " ، و " ماذا أريد ؟ " ، " هل هذا هو الشخص الذى أريد أن أكونه ؟ " . فعندما تتعلم أن تفكر فى أفكارك وقراراتك ؛ فسوف يكون أسهل بالنسبة لك أن تتخذ قرارات جيدة وفى صالحك .

٦. **تدرب على الرفض ، ولا تقلق بشأن أن تبدو فظاً ، أو ألا تثق بذاتك** . فالإناث تتعلم دائماً أن تسعد الآخرين ، أما الذكور فيميلون إلى المغامرة والتصرف وقت الخطر . إلا أن قول " لا " لا يأتى بشكل طبيعى . قرر الكلمات والعبارات التى سوف تستخدمها فى المواقف المتنوعة ، ثم تدرب على قول هذه الكلمات أمام المرآة ، أو مع أصدقائك أو مع والديك . ويمكنك أن تبدأ بهذه الكلمات أو العبارات :

- " أشكرك ، ولكن لا عليك " .
- " إننى لا أشرب / إننى لا أتعاطى المخدرات " .
- " لا مفر ! انس الأمر " .
- " أشكرك ، ولكننى سوف أجتاز الأمر " .
- " أشكرك ، ولكننى قد طلبت بالفعل شراباً لأشربه " .

# القدرات الاجتماعية

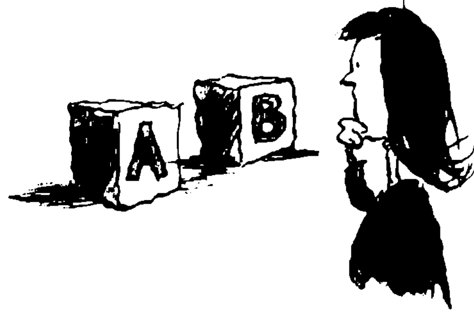
ترتبط هذه القيم بتطوير نفسك ، وتحسين علاقاتك - من اكتساب المهارات ، والمواقف التى سوف تساعدك على أن تتميز كشخص قادر ومستقل فى هذا العالم ، ولديك القدرة على وضع خطط ، واتخاذ قرارات ، وتكوين صداقات ، والتكيف مع جميع أنواع البشر . كما أنها أيضاً ترتبط بوجود القوة والذكاء اللازمين لتجنب المواقف التى تتسم بالخطورة - وحل الصراعات دون اللجوء لأى شكل من أشكال العنف .

**إن قيم القدرات الاجتماعية هى :**

٣٢. التخطيط واتخاذ القرار
٣٣. التواصل البنّاء
٣٤. المعرفة الثقافية
٣٥. مهارات المقاومة
٣٦. الحل السلمى للصراع

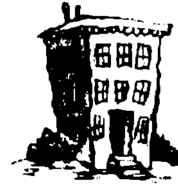
**القيمة رقم ٣٢**

يمتلك ٢٩ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .




# التخطيط واتخاذ القرار

**أن تكون لديك القدرة على التخطيط المبكر ، واتخاذ القرارات .**



## فى البيت

### اكتشف المسئول .

اعقدوا اجتماعات أسرية للتحدث عمن هو الشخص المسئول عن أنشطة معينة داخل المنزل . واستخدموا الجدول التالى لبدء المناقشة ، ثم تحدثوا عن الطرق التى يشترك من خلالها جميع أفراد الأسرة فى التخطيط ، واتخاذ القرارات والتنفيذ .

| ماذا ؟ | من الذى يخطط ؟ | من الذى يقرر ؟ | من الذى ينفذ ؟ |
|---|---|---|---|
| الأنشطة الترفيهية الأسرية | | | |
| الوجبات | | | |
| الاحتفالات بالعطلات | | | |
| الأعمال المنزلية | | | |
| أنشطة خارج المدرسة أو العمل | | | |
| أى شيء آخر ؟ | | | |

## فكر فى المستقبل .

بعض المراهقين يحيون الحياة كما هى دون تخطيط . ولا ضرر فى ذلك - فهم بذلك يهدرون فرصة مهمة من بين أيديهم ، أو حدثاً اجتماعياً مهماً . إن الحياة اليوم قد تبدو ممتعة ، إلا أنها لن تجعل أحلامك تتحقق .

فإذا كنت لا تجيد التخطيط ، ابدأ بأشياء بسيطة :

١. ضع قائمة بالأشياء اليومية التى ينبغى أن تفعلها .
٢. ضع ترقيماً لهذه الأشياء بادئاً بالرقم ١ لأكثر الأشياء أهمية .
٣. ضع علامة على الأشياء التى تنجزها .
٤. ثم ضع الأشياء التى لم تنجز فى قائمة الغد .

## حقيقة :

### معظم المراهقين لديهم مخططات لمرحلة ما بعد إنهاء المدرسة الثانوية !

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم ما بين ١٣ إلى ١٧ عاماً ، عما يخططون للقيام به بعد الانتهاء والتخرج من المدرسة الثانوية ، كانت إجاباتهم على النحو التالى :

| ما الذى يخططون للقيام به ؟ | ما هى نسبة عدد المراهقين ؟ |
|---|---|
| الانتظام والدراسة فى الجامعة لمدة أربع سنوات | ٦٠,٦ ٪ |
| الحصول على وظيفة | ٤٦,٧ ٪ |
| السفر | ١٧ ٪ |
| الزواج | ١٥,٢٪ |
| الانضمام والدراسة فى أحد المعاهد لمدة عامين | ١٤,٧ ٪ |
| الذهاب إلى التدريب / المدرسة المهنية | ١٣٪ |
| الانضمام للقوات المسلحة | ٩,٦ ٪ |
| الانضمام إلى إحدى المنظمات الخيرية | ٣,٦ ٪ |

أو قم بشراء رزنامة . ( فهناك العديد من تلك المنتجات الرخيصة متاحة فى جميع المكتبات ) ، دوِّن قوائم الأشياء التى تقوم بها فى هذه الرزنامة ، ثم دون الأشياء التى ستقوم بها مستقبلاً ـ تواريخ الأعمال طويلة المدى ، والعطلات المدرسية ، والاختبارات والأحداث المدرسية القادمة ... إلخ . افعل ذلك كل يوم ، وانظر إلى المستقبل لترى ما هو قادم ، وما يجب الاستعداد له .

## تجاوز مرحلة التخطيط إلى وضع أهداف .

إن وضع خطط واتباعها من الممكن أن يساعدك فى الحصول على ما تريد . إلا أن وضع أهداف والسعى لتحقيقها من الممكن أن يساعدك فى أن تحقق ما تريد . وفيما يلى خمس فوائد لوضع الأهداف :

١. **يجعلك تحصل على استقلالك وحريتك** . فإنك لا تدع شخصاً آخر يشكل لك حياتك ويقررها .
٢. **يجعلك تكتسب الإحساس بالإنجاز** . فإنك لا تتبع التعليمات فقط ، أو تفعل ما هو متوقع منك فقط .
٣. **حقق الأشياء بنفسك** . ولا تنتظر وتتمنى أن تتحقق الأشياء من تلقاء نفسها .
٤. **يجعلك تنظم وقتك بشكل أكثر فاعلية** . فإن إنجاز الكثير من الأشياء يمنحك مزيدًا من الحرية لتستكشف الأشياء الأخرى التى تريد إنجازها .
٥. **إن الأشخاص الذين يضعون أهدافاً نصب أعينهم لا يشعرون بالملل ، كما أنهم ليسوا مملين .**

توجد فكرة عامة لدى كثير من الأشخاص عما يريدون أن يصبحوه فى غضون ٥ أو ١٠ أعوام أو ٢٠ عاماً من الآن . ولكنهم لا يملكون النظام لوضع وتحديد الهدف اليومى الذى يجب إنجازه لتحقيق ذلك . فإذا ما دربت نفسك على فعل ذلك ـ ويجب عليك أن تفعل ذلك ـ فإنك سوف تتحمل مسئولية حياتك ، وسوف تزيد من فرصك إلى حد كبير فى تحقيق ما تصبو إليه .

## خطوات لوضع هدف تصبو لتحقيقه

١. **دوّن كل الأشياء التي تود أن تنجزها في غضون العشر سنوات القادمة .** فهذه هي أهدافك طويلة المدى . كن محدداً ومنتبهاً .

٢. **عندما تنتهي من وضع قائمة الأهداف طويلة المدى الخاصة بك ، رتبها طبقاً للأولوية .** انتق أكثر ثلاثة أو أربعة أهداف أهمية بالنسبة لك .

٣. **دوّن كل الأشياء التي تود إنجازها في غضون ثلاث أو خمس سنوات قادمة .** فهذه هي أهدافك ذات المدى المتوسط . رتبها أيضاً طبقاً للأولوية . انتق أكثر ثلاثة أو أربعة أهداف أهمية بالنسبة لك . كما ينبغي أن تساعدك أهدافك متوسطة المدى على تحقيق الأهداف بعيدة المدى .

٤. **دوّن الأشياء التي تود إنجازها خلال العام القادم .** فهذه هي أهدافك القريبة ( قصيرة المدى ) . رتبها تبعاً لأهميتها ثم انتق أكثر هذه الأهداف أهمية . كما أن أهدافك القريبة ينبغي أن ترتبط بشكل مباشر بأهدافك المتوسطة المدى .

**ملحوظة :** عند وضع وتحديد الأهداف ، فإن الغالبية العظمى تركز على الأشياء المهمة فقط ـ الأداء الدراسي ، الارتقاء ، والتقدم الذاتي ، والخطط المهنية ، واتجاه الحياة . احرص على أن تترك مكاناً في قوائمك من أجل الهوايات ، والاهتمامات ، والعواطف والأصدقاء والمتعة . إلا أن هذه الأشياء لا ينبغي أن تكون "مكافآت" على تحقيقك لأهدافك الحقيقية ، فإنها ينبغي أن تكون أهدافًا حقيقية .

٥. **اكتب قوائمك في مفكرة صغيرة الحجم . ودوّن التاريخ عليها .** واحمل المفكرة معك ، وراجعها بشكل منتظم ـ مرة يوميًا أو مرة واحدة أسبوعياً ( على الأقل ) . وعندما تصل إلى هدف ، دوّن هذا التاريخ في مفكرتك . وكن حراً في مراجعة أهدافك حسب تغيير الظروف .

**ملحوظة :** أشرك معك في أهدافك شخصًا راشدًا تثق فيه وتحترمه . شخص ما سوف يرغب في الإنصات إليك ، ويوجه لك نقداً بناءً . ( إن إيجاد شخص يمنحك الدعم قد يكون أحد أهدافك القريبة ) .

**تحذير :** لا تهمل هذه العملية لأنها تبدو بسيطة للغاية . فإنها وسيلة فعَّالة ومؤثرة . إن الأشخاص الذين نعرفهم ، والذين فكروا في هذه الخطوة ، ودونوا أهدافهم وراجعوا أهدافهم ، أقروا بجدواها . التزم بالقيام بهذه العملية لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل ، وسوف تعلم حينئذ إذا ما كانت ذات جدوى أم لا

# تدرب على اتخاذ قرارات حازمة وواعية .

إن إحدى أفضل الطرق لتفعل ذلك ، وأسهلها هى القوائم الخاصة بالمزايا والعيوب . فكر فى أحد القرارات التى تواجهها ، ثم حدد مزايا وعيوب هذا القرار بقدر الإمكان . فإذا ما كانت المزايا أكثر من العيوب ، اعمل على تنفيذ هذا القرار . أما إذا كانت العيوب أكثر من المزايا ، فلا تنفذ هذا القرار . **على سبيل المثال :**

**هل ينبغى أن أذهب إلى الحفل الذى يقيمه " مارك " فى منزله يوم الجمعة ؟**

**المزايا**

- أحب " مارك "
- لا توجد كحوليات فى الحفلات التى ينظمها
- سوف يذهب إلى الحفل صديق عزيز لدى
- كانت حفلته السابقة جميلة
- والدى يحبا " مارك "
- أستطيع أن أرتدى قميصى الجديد
- سوف يكون هناك أطعمة شهية
- سوف يسمح لنا والدا " مارك " بالاستمتاع بالألعاب الترفيهية

**العيوب**

- إننى لا أحب بعض أصدقاء " مارك " الذين قد يحضرون الحفل
- لن يصاحبنى صديقى " ثيو " إلى الحفل
- يرغب الجميع فى مشاهدة أفلام رعب على الشاشة التليفزيونية العملاقة
- الحساسية التى أعانى منها من القطة التى يمتلكها " مارك "
- يجب أن أستيقظ مبكراً يوم السبت

فإذا كانت هذه هى قائمة المزايا والعيوب ، فما القرار الذى ستتخذه ؟



## في المدرسة

### تحكم فى المهام والأعمال طويلة المدى .

كثير من الطلاب يلتزمون بأداء واجبهم المدرسى اليومى ، ولكنهم يفقدون السيطرة على الاختبارات ، وتقارير الأبحاث ، والمشروعات الخاصة ، والمهام طويلة المدى . فاحرص على تجنب الشعور بالقلق ، والتصرف على نحو متهور ، وذلك عن طريق اتباع الخطة التالية ، والمستوحاة من كتاب School Power للكاتب " جين شاى تشوم " :

١. اختر أحد الموضوعات .

٢. احصل على موافقة معلمك .

٣. ضع قائمة بالأشياء التى يجب إنجازها لإتمام هذا العمل . ثم رتب هذه الأشياء طبقاً لأولوياتها .

٤. قرر ما إذا كنت تحتاج إلى المساعدة سواء من والديك ، أو من أشخاص راشدين آخرين . واسألهم إذا كانوا يستطيعون مساعدتك ، والوقت المناسب لذلك . واحرص على أن تكون واضحاً بشأن ما تريدهم أن يقوموا به ... ولا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لتطلب مساعدتهم ( فالآباء **يكرهون** ذلك ) .

٥. حدد وقتاً معيناً لإنجاز كل جزء فى عملك . ( **على سبيل المثال** : القيام بالبحث ، وتحضير مخطط ، وكتابة المسودة الأولى ، وكتابة المسودة النهائية ... إلخ ) . دون التواريخ من الرزنامة التى تدون خططك بها ، أو فى مفكرة العمل .

٦. اصنع قائمة بالمواد التى سوف تحتاجها . ثم احسب كم ستتكلف .

٧. ابحث عن المصادر .

٨. اتصل بمصادر المجتمع .

٩. قم بزيارة المكتبة .

١٠. أنجز مشروعك فى الوقت المحدد .

## اكتشف مزيداً من الطرق للتخطيط واتخاذ القرارات

- ابحث عن شخص ما فى المدرسة ـ أحد المدرسين أو الإخصائيين أو المدربين ـ يستطيع أن يساعدك على وضع خطط طويلة المدى من أجل مواصلة تعليمك ، أو اختيار المهنة التى ستعمل بها .
- اشرع فى تنظيم حلقات للنقاش تقام بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو أثناء وقت تناول طعام الغداء ، حيث يتمكن الطلاب من التحدث عن القرارات الصعبة التى يواجهونها ، أو التى واجهتهم فى الماضى . واطلب من الإخصائى الاجتماعى للمدرسة أن يحضر مثل هذه المناقشات ، وأن يقدم المشورة .
- اشترك فى لجان ومجالس اتخاذ القرار فى مدرستك .
- ساهم فى التخطيط للمناسبات والحفلات فى مدرستك ـ مثل اليوم السنوى للخريجين ، أو الاحتفالات ، أو تكوين جماعة جديدة ، أو اليوم الرياضى ، أو أى شىء يثير اهتمامك .

### تطبيق القيم فى الواقع

**قام أحد المدرسين وأحد المدربين فى " تشيرى كريك " بـ " كولورادو " بمنح كل طالب من طلابهم قائمة بالقيم . ثم علمهم كيف يكتسبون القيم ، وكيف يحققون ما يريدون ، وكيف يعملون على تنمية القيم التى يرغبون فى أن تكون متواجدة لديهم . كما أنه قد علمهم أيضاً كيف يستخدمون التقويم الشخصى ، ويصنعون أهدافاً ، وينظمون وقتهم .**



## فى مجتمعك

- ساعد الأشخاص الراشدين فى الحى الذى تقيم فيه فى التخطيط ، والتجهيز لحدث خاص بالحى ( على سبيل المثال : إعداد نزهة ، أو احتفال ، أو حفل عشاء ) . وشاهد كيف يخططون ... وشاهد ما يحدث عندما لا يخططون .
- اعقد مقابلات مع الأشخاص الراشدين الذين يثيرون إعجابك . واسألهم كيف وصلوا إلى ما هم عليه الآن . ( فإنك قد تكتشف أن لتحديد ووضع أهداف دوراً فى ذلك ) واسألهم إذا ما كان لديهم أية نصائح ، أو خطوات لوضع أهداف ليخبروك بها .

- حدد شيئاً فى مجتمعك تود أن تغيره ، ثم ضع خطة لتغييره . انظر صفحتى ٢٧٧ ، ٢٧٨ .
- اسع لمعرفة ما إذا كان المركز الاجتماعى فى الحى الذى تقيم فيه ينظم ورش عمل متعلقة بالتخطيط ، ووضع أهداف ، واتخاذ القرار . فإذا كان ينظم مثل هذه الورش ، اشترك فيها .
- استغل مهاراتك التخطيطية ، وساهم فى التخطيط ، والتنظيم لحدث ضخم . **على سبيل المثال** : إعداد احتفالية خاصة بالمجتمع ، سلسلة ورش عمل عن بناء القيم ، نشاط ما بعد انتهاء اليوم الدراسى . **ملحوظة** : ابدأ فى إنهاء كتابة خبراتك العملية . وبعد ذلك ، لخص هذه الخبرات فى ورقة واحدة مع التركيز على مسئولياتك . فإن ذلك سوف يبدو رائعاً بالنسبة لأصحاب العمل ، ولمسئولى الالتحاق بالكليات والجامعات .



## فى دار العبادة

- احرص على أن تقوم بدور فعال فى التخطيط لأحد برامج الشباب . **على سبيل المثال** : إذا كان الأطفال والشباب فى دار العبادة يريدون إقامة ملعب لكرة السلة فى مكان انتظار السيارات ، ساهم فى تحقيق ذلك .
- هل يشترك الشباب فى اتخاذ القرارات التى تؤثر على دار العبادة ككل ؟ فإذا لم يكن يحدث ذلك ، اسأل عن الطرق الممكنة للمشاركة .
- تحدثوا داخل جماعة الشباب عن مدى تأثير معتقداتكم وتشكيلها لقراراتكم .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم إحدى دور العبادة فى " ثيوسيت " فى " نيويورك " بتدريب المراهقين على إجادة مهارات التخطيط والقيادة . حيث يبدأ المراهقون بداية من الصف الأول الإعدادى فى حضور لجان تنظيمية تساهم فى إعداد برامج الشباب . وفى الصف الثانى الإعدادى يتعلمون كيفية قيادة الجماعات ، ومراقبة الأطفال الأصغر سناً . أما فى الصف الثالث الإعدادى فيقومون بإدارة برنامج الشباب مع وجود أحد المديرين الشباب للقيام بدور استشارى .**



## مع أصدقائك



تحدثوا عن القرارات التى تواجهونها فى حياتكم - فى المنزل ، أو فى المجتمع . وساعدوا بعضكم البعض فى اتخاذ القرارات السليمة . انظر القيمة رقم ١٥ .

### خطوات لاتخاذ قرارات سليمة

١. **فكر فى الأمر جيداً** . استغل الوقت المتاح ، أو الوقت الذى تحتاج إليه فى التفكير فى الأمر . واعرف أن قرارك قد تكون له عواقب إيجابية وأخرى سلبية .

٢. **قم بجمع المعلومات** . احرص على جمع أكبر قدر تستطيع أن تجمعه من المعلومات المتعلقة بقرارك . وحاول أن تتنبأ بالعواقب . هل قرارك من المرجح أن يساعد شخصًا ، أم يضره ؟

٣. **فكر فى الخيارات المتاحة ، وفى العواقب المكنة ، ثم اتخذ قرارك** . إن هذا القرار قد لا يكون مثاليًا، ولكنه سوف يكون أفضل قرار تستطيع اتخاذه فى مثل هذه الظروف .

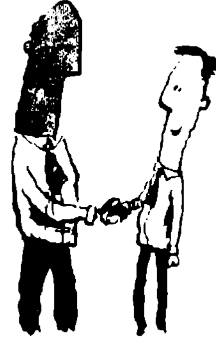
٤. **قيم ما فعلت ، وما حدث كنتيجة له** . هل ساعد قرارك شخصاً ما ؟ هل ساهم فى تحسين شىء ما ؟ وهل ستتخذ قراراً مختلفاً فى المرة المقبلة ؟

٥. **تعلم من قراراتك** . استغل ما تعلمته فى اتخاذ قرارات صائبة فى المستقبل .

**ملحوظة** : إن أسوأ القرارات هى القرارات التى لا يتم اتخاذها . فبدلاً من أن تتخذ قراراً ، فإنك تسمح للأمور أن تحدث ببساطة . فإن عدم اتخاذك للقرار هو قرارك والنتائج قد لا تكون ما أردته .

**القيمة رقم ٣٣**

٤٣ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث يملكون هذه القيمة .



# التواصل البنَّاء

**أن تجيد تكوين الصداقات والحفاظ عليها .**



## في البيت

### تحدث مع والديك عن الصداقة .

تحدث عن أصدقائك واسأل والديك عن أصدقائهما . ولتكن لديكم الرغبة فى التعلم من بعضكم البعض . كما يمكنك أن تبدأ المناقشة بمثل هذه الأسئلة :

- كيف تغيرت صداقاتك على مدار الأعوام ؟
- ما الشيء الذى تقدره فى أقرب أصدقائك ؟
- ما الشيء الذى يقدره فيك أصدقاؤك ؟
- هل من السهل بالنسبة لك أن تكون أصدقاء ؟ فإذا لم يكن شيئاً يسيراً بالنسبة لك ، فما الذى يجعله صعباً ؟
- هل من السهل بالنسبة لك أن تحافظ على الصداقات ؟ فإذا لم يكن شيئاً يسيراً بالنسبة لك ، فما الذى يسبب المشكلات ؟

- هل لديك أصدقاء من مراحل عمرية مختلفة ؟ ومن جنسيات مختلفة ؟ وديانات مختلفة ؟ وأعراق مختلفة ؟ ومن الجنس الآخر ؟
- ما هى بعض الأشياء المشتركة بينك وبين أصدقائك ؟
- ما الأشياء المختلفة بينك وبين أصدقائك ؟
- ما الذى يجعل الصداقات مختلفة بالنسبة لك الآن عن ذى قبل عندما كنت صغيراً ؟
- هل كان لديك بعض الأصدقاء الذين لم يلقوا استحسان والديك ؟ فإذا كان لديك مثل هؤلاء الأصدقاء ، فما نوعية المشكلات التى سببها لك ذلك الأمر ؟
- ما الذى تعلمته من خلال الصداقات التى كونتها ؟
- هل شعرت بأنك منبوذ من جانب أحد الأصدقاء من قبل ؟ فإذا انتابك مثل هذا الشعور ، كيف تعاملت مع مثل هذا الرفض ؟ وهل لازلت تفكر فى هذا الأمر ؟
- هل تكون صداقة حميمة بسرعة وبسهولة ، أم أنك تتردد فى تكوين صداقات حميمة ؟
- ما النصيحة التى توجهها إلى شخص يلاقى صعوبة فى تكوين أصدقاء ؟

إنك تستطيع أن تطرح على نفسك أيضاً هذه الأسئلة . فكر فى الإجابات ، أو اكتب هذه الإجابات فى دفتر اليوميات الخاص بك إذا كانت لديك عادة كتابة المذكرات .

## اجعل حياتك أسهل .

إنك بالطبع تريد أن يحب والداك أصدقاؤك ( أو على الأقل يطيقان وجودهم ) . حاول تطبيق هذه النصائح لتزيد من فرص حدوث ذلك :

**احرص على أن تعرفهم على بعضهم البعض .** عندما يزورك أحد الأصدقاء لأول مرة ، فلا تهرع إلى غرفتك . ولكن قدمه إلى والديك . **على سبيل المثال** : " أمى ، هذا " ماكس " . لقد كنا نحضر حصص الرياضيات سوياً " ، أو " أبى ، هذه " دورى " لقد تقابلنا فى دار العبادة " . وإذا كنت ترغب حقاً أن تؤثر على والديك أو والدك ، قم بتقديم والديك إلى صديقك بهذه الطريقة : " ماكس " ، هذه أمى ، السيدة " سميث " ، " دورى " ، هذا أبى ، السيد " جونز " .

**ملحوظة :** الغالبية العظمى من الأشخاص الراشدين يحبون أن يناديهم الأطفال بأسمائهم الأخيرة كنوع من الاحترام . ولا تناد أبداً آباء أصدقائك بأسمائهم الأولى حتى يسمحوا لك بذلك . إذا لم يقم أحد أصدقائك بتقديمك إلى والديه ، أو لم يقم بذلك كما ينبغى ، تولَّ أنت مسئولية ذلك . **على سبيل المثال :** " أهلاً ، سيد " براون " ، أنا " مارك " . وقد يرد عليك السيد " براون " قائلاً : " أنا سعيد بمقابلتك يا " مارك " " . وفى هذه الحالة ينبغى عليك أن تستمر فى مناداته بالسيد " براون " . أو أنه قد يقول " أنا سعيد بمقابلتك يا " مارك " يمكنك أن تنادينى بـ " توم " .

**امنحهم فرصًا للتعارف .** احرصوا على قضاء الوقت سوياً سواء فى التحدث أو فى تناول الطعام . أما مع أصدقائك المقربين ، فيمكنك أن تقترح الخروج فى نزهة سوياً ، أو قضاء الإجازة سوياً . وحيث إن الآباء دائماً ما يكونون آراءهم وفقاً لانطباعاتهما الأولى ، فإذا كان أصدقاؤك يرتدون ملابس لا تلقى قبول والديك ، فإن هذه الانطباعات قد لا تكون جيدة . فالشعر الطويل والأقراط والوشم قد تكون مؤشراً على أن الشخص الذى يضعها ربما يكون عدوانياً أو شرساً إلا أنها تفقد ذلك المدلول حينما يكون هذا الشخص مهذبًا ومرحًا وودودًا ومثيرًا للاهتمام .

**أنصت عندما يبدى والداك اعتراضهما ورفضهما لأصدقائك .** فلا ترفض وتتجاهل الإنصات لهما أو تصرخ قائلاً : " إنهم أصدقائى ولا أهتم بآرائكما ! " فإن اعتراضاتهما قد تكون صحيحة وفى محلها ، فإذا كان أفضل أصدقائك قد ألقى القبض عليه للمرة الثالثة ، فإن هذا الأمر يعنى أن تعيد التفكير فى هذه العلاقة . وقد تكون اعتراضاتهما على أشياء صغيرة وطفيفة ، فماذا لو حلق أحد الأصدقاء رأسه ؟ أنصت لهما على أية حال ، وقدم بعض التأكيدات أنك تعرف ما تفعل . وأبرز سمات صديقك الإيجابية . **على سبيل المثال :** " نعم إن تفكيره متطرف بعض الشىء . ولكن هل تعلم أن " بيلى " يقوم بعمل تطوعى فى أحد ملاجئ المشردين ثلاث مرات أسبوعياً ؟ إنه حقاً شخص رائع " . **ملحوظة :** إذا كنت تتساءل عما إذا كان أحد أصدقائك مناسبًا لك أم لا . قم بتطبيق اختبار الصداقة . انظر القيمة رقم ١٥ .

**أنصت عندما يمدح والداك أصدقاءك .** واشكرهما على اهتمامهما . أما إذا أردت أن تبالغ ، فيمكنك أن تقول " إذا ما كنت أجيد انتقاء الأصدقاء الجيدين ، فهذا لأنكما قد علمتمانى ذلك " .

**لا تحاول أن تخبرهما بشىء .** بعض الآباء لا يحبون أصدقاء أطفالهم ، بغض النظر عمن هم . فإنك قد تدعو صديقك لتناول العشاء فى المنزل ، فتجدهم ينتقدون ملابسه . فإذا رفض والداك تغيير آرائهما ( حتى رغم الحقائق الإيجابية ) فلا تحاول أن ترغمهما

على ذلك . أما إذا كان والداك يتسمان بالفظاظة ويكرهان أصدقائك ، فتوقف عن إحضار أصدقائك إلى المنزل . أما إذا كان والداك يجعلان من الصعب عليك بل من المستحيل أن يكون لديك أصدقاء ، فتحدث إلى شخص راشد آخر تثق فيه . واشرح له أنك تحتاج إلى وجود أصدقاء فى حياتك .

## حقيقة :

**الغالبية العظمى من المراهقين يستطيعون اختيار أصدقائهم !**

طبقاً لدراسة حديثة أجريت على مستوى البلاد تم إجراؤها على أكثر من ٢١٨ ألف طالب فى المراحل التعليمية من ٦ أعوام إلى ١٢ عامًا ، قال ٩٢ ٪ إن لديهم الحرية الكاملة فى اختيار أصدقائهم ، بينما قال ٨٧ ٪ منهم إنهم يستطيعون سماع الموسيقى التى يريدونها ، فى حين أن ٨١ ٪ يستطيعون تقرير كيف ينفقون نقودهم .



## فى المدرسة

- اشترك فى الجماعات ، والأنشطة ، والأعمال الخدمية فى مدرستك ؛ فإنها تعد فرصًا عظيمة للتعرف على أصدقاء جدد ، وتقوية الروابط بين الصداقات الموجودة بالفعل : انظر القيم رقم ٥ ، ٩ ، ٢٤ .
- أبد اهتمامك بالطلاب الجدد والآخرين الذين قد لا يكون لديهم أصدقاء .
- انتبه واهتم بالأطفال الأصغر سناً .
- ابدأ فى تنظيم حلقة للنقاش بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو أثناء وقت تناول الطعام حيث يستطيع الطلاب التحدث عن تكوين صداقات ، والحفاظ عليها ، والمشكلات المتعلقة بالصداقة ، والمشكلات المرتبطة بها . وجه الدعوة إلى أحد المدرسين ، أو إلى المستشار المدرسى لحضور مثل هذه المناقشات وتقديم مشورته .
- اهتم بالأطفال الذين لا تتفاعل معهم بشكل طبيعى . على سبيل المثال : ماذا عن الجلوس مع جماعة مختلفة أثناء تناول طعام الغداء ؟ فإذا ما عاملوك بشكل فظ وبطريقة لا تنم عن الود ، فيكفيك شرف المحاولة .

- اشترك فى أحد برامج مساعدة الأقران ، والذى يستطيع أن يعلمك مهارات الصداقة المهمة ، والتى تشمل مهارات الاستماع ، ومهارات حل المشكلات ، وكيفية إبداء اهتمامك بالآخرين .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم جماعة مكونة من ٣٥ طالبًا فى مدرسة " باتونزفيل " الثانوية فى " مرتفعات ميريلاند " فى ولاية " ميسورى " بالبدء فى إقامة جماعة الأصدقاء الجدد ، وذلك لنشر الوعى عن الإعاقة ، وتوفير برامج تدريبية تدربهم على كيفية مراعاة شعور أقرانهم . وفى أثناء العام الأول ، قاموا بإحضار متحدثين حتى يعلموهم ، وخاضوا تدريبات لزيادة وعى أولياء أمور الطلاب المعاقين كما قاموا بجمع الأموال من أجل المنظمات التى تستحق الدعم . وفى أثناء العام الثانى ، قاموا باستخدام العرائس لنشر الوعى بالإعاقة الحركية فى المدارس الابتدائية المحلية ، وقاموا بتنظيم مباراة لكرة السلة للمعاقين . كما تشتمل الأنشطة الحالية على عقد مجموعة من الاجتماعات للتحدث عن أنواع الإعاقة المختلفة ، ورعاية العروض الخاصة ، والأعمال التطوعية . كما يعانى كثير من أعضاء الجماعة النشطين من إعاقات بدنية وذهنية .**



## فى مجتمعك

إذا لم تتمكن من إيجاد أصدقاء فى الأماكن المعتادة ـ المدرسة ، أو الحى ، أو دار العبادة ـ انظر إلى المجتمع ككل . هل هناك ناد أو منظمة أو إحدى الجماعات التى تتماشى مع أحد اهتماماتك ؟ فكر فى الانضمام إليها . فإنك سوف تملك مباشرة شيئاً واحداً على الأقل مشتركاً مع كل شخص . انظر القيمة رقم ١٨ .

ابذل قصارى جهدك لتكوين صداقات مع أنماط مختلفة من الأشخاص . فالتنوع يجعل الحياة أكثر تشويقاً . إن تقدير وتقييم أهمية التنوع ـ والذى يحدث بشكل طبيعى عندما يكون أصدقاؤك من مختلف المراحل السنية ، ومن مختلف الأعراق ومن مختلف الديانات والأجناس ـ يعد خطوة مهمة نحو التخلص من التحيز والمحاباة . انظر القيم رقم ٣ ، ٤ ، ٣٤ .

فالصداقات تقوم على التعاطف ومراعاة الشعور بالآخرين : أن تعرف أن الآخرين لديهم مشاعر واحتياجات وأن تكون مدركاً وإيجابياً . فالتعاطف يبدأ بأن تقرر كيف تود أن يعاملك الآخرون ـ على الأرجح بحب واحترام . من هذا المنطلق ، لا يعد من الصعب أن تتفهم أن الآخرين يودون أن تعاملهم بنفس الطريقة . فإذا ما تذكرت الأوقات التى عاملك فيها الآخرون بشكل فظ أو حتى بقسوة ، فإنك تستطيع أن تتعهد بألا تقول ، أو تفعل أشياءً سوف تسبب ألماً للآخرين .

## ١٢ طريقة لتكوين صداقات والحفاظ عليها

١. **أظهر اهتمامك** . فلا تنتظر من أجل أن يبدأ الآخرون بالمبادرة ، فإن كلمة أهلاً ، والابتسامة لها تأثير كبير .

٢. **اشترك** . انضم إلى الأندية التى تثير اهتمامك ، أو احصل على فصول دراسية خاصة داخل أو خارج المدرسة . ابحث عن المنظمات فى المجتمع ، وفى الحى ، والفرص الأخرى لخدمة الآخرين .

٣. **دع الأشخاص يعرفون أنك مهتم بهم** . فلا تتحدث عن نفسك فقط ، اطرح أسئلة عنهم ، وعن اهتماماتهم . اجعل هذا الأمر عادة ، وسوف تجيد فن الحوار .

٤. **كن مستمعًا جيدًا** . وهذا يعنى أن تنظر إلى الآخرين عندما يتحدثون إليك ، وأن تنتبه كلية إلى ما يقولونه .

٥. **غامر بإخبار الآخرين نفسك عن** عندما تشعر أنه قد حانت اللحظه المناسبة ، أخبر الآخرين عن اهتماماتك ومواهبك . ولكن ...

٦. **لا تستعرض قدراتك** . فليس كل شخص تقابله سوف يشاركك اهتماماتك وقدراتك .

٧. **كن صادقاً** . كن صادقاً بشأن نفسك وبشأن معتقداتك . وعندما يوجه إليك سؤال عن رأيك ، كن مخلصاً . ولكن ...

يتبع فى الصفحة التالية ...

٨. **عند الضرورة ، اخفض من حدة الصدق بالدبلوماسية .** فالحقيقة لا يجب أن تضر . فمن الأفضل أن تقول : " إن قصة شعرك الجديدة شيقة " ، بدلاً من أن تقول : " هل دفعت نقوداً بالفعل مقابل هذه الفعلة ؟ " .

٩. **لا تستغل أصدقاءك كأشخاص تلجأ إليهم وتشركهم فى مشكلاتك وشكواك .** أشركهم معك أيضاً فى الأوقات السعيدة .

١٠. **قم بعملك .** فهذا صحيح ، اعمل . فأى علاقة تحتاج لبذل الجهد . فلا تعتمد دائماً على أصدقائك لوضع الخطط وتنفيذها .

١١. **كن رحب الصدر .** لا ينبغى أن يفكر كل أصدقائك ويتصرفون مثلك . ( ألن يكون ذلك شيئاً مملاً ؟ ) .

١٢. تعلم أن تتعرف على الأصدقاء الذين تستطيع الاستغناء عنهم . بعض المراهقين يصابون بالوحدة لذلك فإنهم يحتملون أى شخص ـ بما فى ذلك الأصدقاء الذين ليسوا أصدقاء على الإطلاق . اتبع الطرق من ١ إلى ١١ ، ولن يحدث لك ذلك .

## تطبيق القيم فى الواقع

**يعمل المراهقون فى " هوبكنز " بولاية " مينيسوتا " على إقامة مركز للمراهقين يستطيع المراهقون ارتياده مع أصدقائهم . وقد بدأوا بعمل دراسة على ١٢٠٠ طالب لمعرفة نوع المركز الذى يريدونه ، ومعرفة المكان الذى ينبغى أن يوجد هذا المركز . وسوف يضم المركز كافتيريا ، ولعبة رمى السهام ، وأطعمة غير باهظة الثمن .**



## فى دار العبادة

عندما طرح الباحثون فى معهد البحوث سؤالاً على المراهقين عن المواد التى يودون تعلم الكثير عنها من دار العبادة ، كانت أكثر الإجابات هى " معرفة كيف نكون صداقات ونكون أصدقاء " . اكتشف ما تقوم به دار العبادة لنشر وتنمية الصداقة بين

الشباب . هل يسمح برنامج الشباب الذى تشترك فيه ببعض الوقت لتكوين صداقات وعلاقات فيما بينكم ؟ هل يقوم برعاية أنشطة يتعرف من خلالها المراهقون على بعضهم البعض ويتبادلون الخبرات ؟ فبرنامج الشباب لا ينبغى أن يكون بأكمله برنامجاً ترفيهياً ، ولكن لا ينبغى أيضاً أن يكون بأكمله عبارة عن كتب ومحاضرات . اسأل عن الطريقة التى يمكنك بها المساهمة فى جعل دار العبادة مكاناً يستطيع من خلاله الأطفال والمراهقون تكوين صداقات إيجابية .



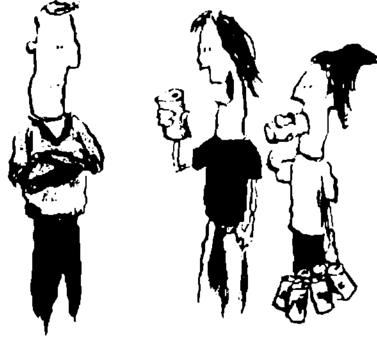

كيف حال صداقاتك ؟ هل تقوم بدورك للحفاظ عليها قوية ومتينة ؟ احرص على تقييم مهاراتك الاجتماعية ؟ اقرأ العبارات التالية ، ثم قرر إذا كان ذلك شيئاً لم تفعله من قبل ، أو تفعله أحياناً ، أو تفعله دائماً .

| | أبداً | أحياناً | دائماً |
|---|---|---|---|
| ١. أتصل بأحد الأصدقاء هاتفيًّا لنتحدث فقط . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٢. أطلب رأى صديق فى أحد الموضوعات . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٣. أثق فى صديق يثق فى ذاته . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٤. أخبر صديقى عندما يجرح مشاعرى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٥. أثنى على صديق . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٦. أستمع إلى صديق بحاجة إلى التحدث . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٧. أرفض أن أستمع إلى النميمة أو الشائعات عن صديق . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٨. أخبر صديقى بحقيقة مشاعرى تجاهه . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٩. أفعل شيئاً من أجل صديقى ، وذلك لأنه فقط صديقى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٠. أدع صديقى يعرف أن صداقتنا شىء مهم بالنسبة لى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١١. أقترح شيئاً نستطيع أن نقوم به أنا وصديقى سوياً . | ❑ | ❑ | ❑ |

| | أبداً | أحياناً | دائماً |
|---|---|---|---|
| ١٢. أفعل شيئاً يريد أن يفعله صديقى ، حتى لو كـان شـيئاً لا يثير اهتمامى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٣. أعامل صديقى بعطف واحترام . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٤. أقف بجوار صديقى عندما يحتاجنى . | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٥. أحافظ على صداقة من تعرض للاعتداء أو القسوة . | ❑ | ❑ | ❑ |

**القيمة رقم ٢٤**

يمتلك ٣٥ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# المعرفة الثقافية

**أن تعرف وتشعر بالارتياح عند التعامل مع أشخاص من ثقافات ، وأجناس ، وأعراق مختلفة .**



## فى البيت

### اعرف فوائد هذه القيمة .

إذا كنت تملك هذه القيمة بالفعل ، فإنك تعرف فوائدها ، وتستمتع بها ، أما إذا كنت لا تملك هذه القيمة ، فهذا هو ما تفتقده .

١. **كلما زادت معرفتك بأشخاص من ثقافات وأجناس وأعراق مختلفة ، قل شعورك بالخوف** ، وزادت رغبتك فى التعرف على أفكار جديدة ، والتعرف على آخرين . فحب الاستطلاع يحل محل الشك ، كما أنك لا تصبح مقيداً بأغلال الجهل أو التحيز . ملحوظة : من السهل أن تكره فكرة سائدة ، ولكن من الصعب أن تكره شخصاً تعرفه .

٢. **تصبح أكثر ثقة بالنفس ، وأكثر شعوراً بالارتياح فى شتى المواقف المختلفة** . وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتعاملون مع أنواع مختلفة من البشر يتمتعون

بصحة أفضل من الناحية البدنية ومن الناحية العاطفية ـ ويكونون أكثر نجاحاً فى أعمالهم ـ من الأشخاص الذين لا يتعاملون مع أنواع مختلفة من البشر .

٣. **حياتك تصبح أكثر إثارة** . فماذا لو كان جميع أصدقائك ومعارفك يفكرون ويتصرفون بطريقة واحدة ، وكانوا من جنس واحد ومن عرق واحد . ألن يكون ذلك مملاً ؟

## حقيقة :

### المراهقون يرون العالم بشكل مختلف عن الأشخاص الراشدين !

فى استفتاء تم إجراؤه على ١٢٨٢ شخصاً راشداً ، ٦٠١ مراهق تتروح أعمارهم ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة ، وجد أن المراهقين ينظرون إلى العرق والأجناس بشكل مختلف عن آبائهم وأمهاتهم . وفيما يلى بعض ما تم اكتشافه :

- ٥٨ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة البيضاء ، ٦٢ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة السمراء يعتقدون أن العنصرية تمثل مشكلة كبيرة فى الولايات المتحدة فى الوقت الحالى . وذلك مقارنة بـ ٦٤ ٪ من الأشخاص الراشدين من ذوى البشرة البيضاء ، ٧٨ ٪ من الأشخاص الراشدين من ذوى البشرة السمراء . ( ٣٤ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة السمراء والبيضاء يعتقدون أن العنصرية تعد مشكلة صغيرة ) .
- ٧٦ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة البيضاء ، ٥٥ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة السمراء يعتقدون أن العلاقات بين الأجناس سوف تتحسن فى هذا البلد ، وذلك مقارنة بـ ٦٠ ٪ من الأشخاص الراشدين من ذوى البشرة البيضاء ، ٤٣ ٪ من الأشخاص الراشدين من ذوى البشرة السمراء .

وفى النهاية فإن المراهقين أكثر تفاؤلا ، فى حين أن الأشخاص الراشدين أكثر ارتياباً .

فإذا لم تكن لديك هذه القيمة بالفعل ، فأنت بحاجة لها ، وذلك لأن العالم يصبح أكثر اختلافاً ويتغير كل يوم . وفى دراسة تم إجراؤها على مستوى البلاد ، وجد أن ٦٦ ٪ من طلاب المدارس الابتدائية العامة والثانوية من البيض ، ١٧ ٪ من السود ، ١٣ ٪ من ذوى الأصول الأسبانية ، ٤ ٪ من ذوى الأصول الآسيوية وسكان جزر محيط الباسيفيك ، ١ ٪ من الهنود الأمريكيين وسكان ولاية ألاسكا . وهذه الأعداد تزداد وتنخفض تبعاً للمكان الذى تعيش به . المقصود هو : حتى لو

كـان العـالم الآن متشـابهاً ، فـإن المسـتقبل لـن يكـون كـذلك . فإنـك سـوف تعمـل وتعيش ، وتتعامل ، وتحيا مع أشخاص ينتمون إلى أجناس مختلفة . فلمـاذا ننتظـر حتى يحدث ذلك ؟

## ساند وادعم الخلفية الثقافية لدى أسرتك .

- تعرف على ميراثـك . اسـأل والـديك وأقاربـك عـن خـبراتهم وخلفيـاتهم الثقافيـة . **ملحوظة :** عندما تنظر بشكل إيجابى إلى العرق أو الجنس الذى تنتمى إليـه ، فإنـه من المرجح أن تنظر بشكل إيجابى إلى الأعراق أو الأجناس الأخرى .
- اذهبوا كأسرة واحدة إلى الأحداث التى تبجل وتحترم الديانات والثقافات المختلفـة . وتحدثوا عن ذلك فيما بعد .
- احرصوا على جعل الاحتفالات الأسرية تشـتمل علـى عـادات مـأخوذة مـن ثقافـات متعددة . وتعلموا كلمات من اللغات الأخرى .ثم قومـوا بتعليمهـا لبعضـكم الـبعض . وجهزوا وجبات غذائية من بلدان مختلفة ، أو تنـاولوا الطعـام فـى المطـاعم المحليـة التى تقدم أطعمة من بلدان مختلفة .
- وجهـوا الـدعوة إلى أصـدقائكم وجيرانكـم مـن ذوى الثقافـات والجنسـيات المختلفـة لزيارتكم فى المنزل . ثم اعملوا على تعريفهم ببعض من عاداتكم وتقاليدكم .
- وشاهدوا كأسرة واحدة العـروض التلفزيونيـة التـى تقـدم أناسـاً مـن ثقافـات وأعـراق وأجناس مختلفة بشكل إيجابى . ثم تحدثوا عما تشاهدونه .
- اعملـوا علـى قـراءة الكتـب والقصـص الإيجابيـة عـن أشـخاص مـن ثقافـات كـثيرة مختلفة . انظر القيمة رقم ٢٥ .
- اعمـل علـى مراسـلة أصـدقاء مـن دولـة أخـرى أو ثقافـة أخـرى . وشـجع أشـقائك وشقيقاتك على مراسلة أصدقاء أيضاً . وفيما يلـى أسمـاء مؤسسـتين يمكنـك الاتصـال بهما :

**Student Letter Exchange**
211 Broadway, Suite 201
Lynbrook, NY 11563
( 516 ) 887-8628
www.pen-pal.com

**World Pen Pals ( WPP )**
PO box 337
Saugerties, NY 12477
( 845 ) 246-7828
www.world-pen-pals.com

## تطبيق القيم فى الواقع

**قام " بريان هاريس " وهو أحد طلاب مدرسة " سيبرس " الثانوية " فى " سيبرس " بـ " كاليفورنيا " بتأسيس منظمة المراسلة الدولية ، وذلك لزيادة التفاهم والتقارب بين الأجناس المختلفة . كما أن " بريان " ذا الأب الأمريكى الجنسية الأفريقى الأصل ، والأم ذات الأصول القوقازية ، يلقى محاضرات بين الحين والآخر فى المدارس الثانوية والكليات والمنظمات الأهلية ، وذلك لنشر الهدف الذى يسعى إليه . كما أنه قام بتنسيق كم ضخم من البريد الإلكترونى ، وذلك لمناسبة أصدقاء المراسلة من الأجناس المختلفة . وحتى الآن قام بتكوين علاقات عن طريق المراسلة بين أكثر من ٢٠ ألف شخص حول العالم .**



## فى المدرسة

## دافع عن التعليم ذى الثقافات المتعددة .

ولدت هذه الفكرة أثناء حركة نيل الحقوق المدنية عام ١٩٦٠ ، وقد كان التعليم متعدد الثقافات ترياقاً لما يسمى بـ " البوتقة المنصهرة " وهو اتجاه يقضى بانصهار الأقليات داخل الثقافة الأمريكية السائدة . والآن فإن موضوع التعليم متعدد الثقافات أصبح محل خلاف مثل تدريس الجنس فى المدارس . حيث إن هناك بعض رجال التعليم ، وأولياء الأمور الذين يعارضونه معتقدين أنه يقسم الطلاب على حسب أعراقهم وثقافتهم . وهناك آخرون يؤيدونه معتقدين أنه ينشر الصبر ويحد من الانحياز ويعد الطلاب ويجهزهم للعيش فى عالم متنوع الثقافات والأجناس .

وفى عام ١٩٩٦ تم إجراء دراسة موسعة على طلاب المدارس العامة فى المراحل التعليمية من الصف الأول الإعدادى وحتى الثالث الثانوى عن آرائهم . وقد قال السواد

الأعظم ( ٧١ ٪ ) إنهم كانوا إما شديدى الاهتمام أو مهتمين إلى حد ما بتعلم ومعرفة المزيد عن الثقافات الأخرى . بينما قال ما يقرب من نصف الطلاب ( ٤٥ ٪ ) إن مدارسهم تعطى قدراً مناسباً من الاهتمام بتدريس الثقافات المتعددة ، فى حين أن ٢٨ ٪ منهم قالوا إن مدارسهم تعطى قدراً ضئيلاً من الاهتمام بتدريس الثقافات المتعددة . إلا أن ١١ ٪ فقط قالوا إن مدارسهم تعطى اهتماماً كبيراً بتدريس الثقافات المتعددة . كما يمكنك أن تجرى اقتراعاً على الطلاب فى مدرستك لتتعرف على آرائهم .

**ملحوظة :** دافع وساند تعليم الفنون والآداب ( انظر القيمة رقم ١٧ ) فإن تفهم الثقافات المتعددة ، والتمييز بينها يزداد فى المدارس التى تقدم برامج فنية متميزة .

## ابحث على الإنترنت .

إذا كان لدى مدرستك موقع إلكترونى عبر شبكة الإنترنت ، انضم إلى برنامج التبادل الثقافى بين الفصول الدراسية عبر البريد الإلكترونى . فهناك آلاف من الفصول الدراسية حول العالم تشترك فى هذا النشاط ، لذلك يمكنك أن تبحث على الإنترنت لتعرف الفصول المشاركة ، وتضيف فصلك مجاناً . وذلك على الموقع الإلكترونى : **www.ecemail.com/ece**

## احرص على معرفة سياسات مدرستك الخاصة بالسلوكيات العنصرية .

ماذا يحدث عندما يقوم الطلاب بإبداء سلوك عنصرى نحو طالب آخر ؟ وماذا يحدث عندما يقوم أحد المدرسين بإبداء سلوك يدل على التمييز العنصرى ؟ وماذا عندما تؤدى التوترات العنصرية إلى اندلاع قتال بين جماعات من الطلاب ؟ وما العقوبات المقررة على هذه السلوكيات ؟ وهل هذه العقوبات عادلة ؟ وهل يتم تطبيقها وتجدى نفعاً ؟ هل هذه العقوبات يتم توضيحها فى دليل الطالب ؟

### تطبيق القيم فى الواقع

**" أندريا هرويتز " أحد طلاب مدرسة " بيابودى " الثانوية التى تخلد ذكرى موتى الحرب فى " بيابودى " بولاية " ماساتشوستس " قامت بإطلاق حملة الوسام الأزرق لزيادة الوعى ، والتشجيع على محاربة الكتابة على الحوائط فى مدرستها . وقامت باقتباس إحدى أفكار حركة الوعى بمرض الإيدز ( والتى كانت تستخدم الأوسمة الحمراء ) ، فقامت " أندريا " بتوزيع أوسمة زرقاء ترمز لكره ومحاربة الجريمة . قامت بالتحدث فى أحد اجتماعات الفصل ، وجمعت ما يقرب من**

٥٠ طالبًا لمساعدتها فى صنع وفى توزيع الأوسمة . وعندما وصلت مجهوداتها إلى المجتمع ، بدأت فى التحدث فى المدارس وفى المؤتمرات عن منع الجريمة .

رداً على تزايد العنف داخل المدارس ورفض العنصرية ، تقرر المدارس فى " **سيراكوس** " فى " **نيويورك** " منهج مشروع " لا لسياسة القمع " الذى يشتمل على ثلاثة أهداف : ١ ) خلق بيئة مدرسية ومنزلية تكون على دراية باستخدام سياسة القمع ، ٢ ) رفض استخدام سياسة القمع فى كل التفاعلات بين الأشخاص ، ٣ ) استبدال سياسة القمع بمهارات التواصل الصحية ، وقد أبلغت العديد من المدارس أن الإخلال بالنظام ، والمشاجرات بين الطلاب قد انخفضت لأول مرة منذ سنوات .

## ٦ طرق لمحاربة العنصرية فى مدرستك

١. **لا تتقبل العنصرية** . لا تضحك عند إصدار النكات العنصرية ، أو تشارك فى التعليقات التهكمية العنصرية ـ ولكن لا تتجاهلها أيضاً . إلا أنك يمكنك أن تقول شيئاً مثل " إننى لا أعتقد أن هذه النكتة مضحكة " أو " لا تطلق هذا اللفظ على مايكل ، ولكن ناده باسمه " .

قاوم العنصرية ، واجعل أصدقاءك على دراية بمشاعرك . وكن مثالاً يحتذى به ، وذلك عن طريق التحدث ، ومعاملة جميع الأشخاص باحترام .

٢. **كن مراقباً للسلوكيات العصرية** . هل هناك طلاب ينتمون إلى أحد الأعراق يربحون معظم الجوائز فى التجمعات المدرسية ؟ وهل يبدو أنهم يلقون مزيداً من الاهتمام الإيجابى فى الفصل ؟ وهل يتم تشجيعهم وتحفيزهم بشكل مستمر على الإنجاز ؟ وهل يتلقون أشكالاً أخرى من المعاملة الخاصة ؟ وهل هناك طلاب ينتمون إلى أحد الأعراق يتلقون مزيداً من الثناء ـ أو يتم عقابهم بشكل أكثر قسوة ـ من غيرهم ؟

انتبه إلى السلوكيات العنصرية التى تلاحظها ، وتحدث مع مدرسيك أو مع مدير المدرسة .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٣. **إذا ما دخلت فى نزاع أو صراع مع أحد الطلاب الذين ينتمون إلى جنس آخر ، فلا تفترض على الفور أن هذا صراع عنصرى .** فإن بعض الصراعات يتم تصنيفها على أنها صراعات عنصرية ، فى حين أنها تكون فى حقيقة الأمر مجرد مشكلات فردية ـ أو مشكلات تتعلق باحترام بعضكم البعض قد تحدث لأى شخصين بغض النظر عن أصولهما العرقية .

تنفس بعمق قبل أن تقفز إلى النتيجة بأن العرق هو سبب هذا الصراع . ثم حاول أن تحدد السبب الحقيقى . وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة اسأل أحد الأشخاص الراشدين .

٤. **اعمل على توسيع دائرة أصدقائك .** هل تميل إلى الخروج فقط مع الأشخاص الذين ينتمون إلى نفس جنسك ؟ ابحث عن إحدى الجمعيات التى يشترك فيها أجناس متعددة ، والتى يمكنك الانضمام إليها ... أو اشرع فى إقامة إحدى هذه الجمعيات إذا لم تكن موجودة بالفعل .

لست مضطراً للإعجاب بالجميع . ولكنك تستطيع فقط أن تحب أو تكره الأشخاص الذين تعرفهم . فعندما تمنح الآخرين الفرصة ، فإنك قد تكون صداقات أكثر مما تتوقع .

٥. **تحدث عن مشاعرك العنصرية .** حتى لو لم نكن ندرك مثل هذه المشاعر أو نعترف بها . فإننا جميعاً لدينا ميول وآراء تتسم بالتحيز . ومثل هذه الميول تؤثر على الطريقة التى نرى بها الآخرين وتربطنا بهم . كما أنها تؤثر على مشاعرنا نحوهم ومعاملتنا لهم .

لا تتجاهل مشاعرك العنصرية ، تحدث عن حقيقة مشاعرك مع أشخاص راشدين تثق فيهم ، تحدث عن مشاعرك مع أصدقائك وزملائك فى الفصل . اصطحبهم إلى الخارج حيث تتمكن من رؤيتهم على الطبيعة .

٦. **اعمل لإحداث تغيير إيجابى .** قم بمسح الشعارات العنصرية . واحذف الكلمات العنصرية من قاموس مفرداتك . واعمل على ابتكار طرق أخرى لمحاربة العنصرية فى مدرستك . انتق أحد الأشخاص لتبدأ معه ثم دون أسماء أشخاص آخرين لمساعدتك .

إن كل فعل بغض النظر عن حجمه ، يحدث اختلافاً .



## فى مجتمعك

- ابذل جهداً خاصاً للتعرف على أشخاص ينتمون إلى ثقافات أخرى . ويمكنك أن تبدأ بجيرانك . انظر القيمة رقم ٤ .
- قم بدراسة الإعلانات ، والصور ، ومواد الترويج فى مجتمعك ، وهل تشتمل على صور وأصوات لأجناس متنوعة من البشر ( السود ، والبيض ، وذوى الأصول اللاتينية ، والأمريكيين ، والآسيويين ) فإذا لم تكن مشتملة على ذلك ، فلم لا ؟
- راقب الصحف والبرامج الإذاعية لمعرفة أخبار الأحداث ، والمهرجانات الثقافية القادمة . وقم بزيارة أكبر عدد من هذه الأحداث الثقافية .
- اعمل مع منظمة الحى ، أو المؤسسات المجتمعية ، أو برنامج الشباب على عمل تقويم للأحداث ، والاحتفالات الثقافية فى مجتمعك . ثم قم بنشر هذا التقويم على الموقع الإلكترونى ، أو احصل على منحة لنسخ وطبع هذا التقويم . فإذا كان مجتمعك يقوم بنشر تقويم للأحداث الثقافية ، اطلب منهم أن يضيفوا المعلومات التى تود إضافتها .
- اقترح وساهم فى تنظيم مهرجان للميراث الثقافى يقوم بالاحتفال بكل الجماعات الثقافية والعرقية ، والأجناس داخل مجتمعك .
- شجع وسائل الإعلام المحلية على عرض وتقديم قصص عن الثقافات والتقاليد المختلفة فى مجتمعك .
- تطوع لتعليم أحد الجيران الذى يكون بحاجة إلى مساعدة لتعليم اللغة الإنجليزية .
- وفى حين تعرفك على الاختلافات ، ابحث عن أوجه التشابه ـ وهى الاهتمامات المشتركة ، والعوامل المشتركة التى تقوم عليها العلاقات .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تحدثت " لو هوى وايت بير" فى " أوتيس " بـ " أوريجون " نيابة عن شباب البلد فى مجلس الولاية . وبصفتها الأنثى الوحيدة الممثلة للشباب فى مجلس الشباب الوطنى بـ " أوريجون " ، فلقد أطلعت الأعضاء الراشدين على أفضل شيء تعتقده من أجل شباب مجتمعها . فهى تتحدث إليهم عن المشكلات التى يعانى منها الشباب مع العصابات ، والكحوليات ، والمخدرات الأخرى ، والتعليم . كما أنها أيضاً تترأس منظمة طلاب الأصوات الجديدة للشباب فى " أوريجون " .**

" أنيسا كنتز " طالبة فى مدرسة " وايت مور بارك " الإعدادية فى " **كونواى** " بولاية " **ساوث كارولينا** " قامت بإعداد مؤتمر سنوى لكل الأجناس والأعراق فى جماعة " كوستال كارولينا " ، وذلك للترويج لفكرة الوحدة العنصرية بين الشباب فى المراحل التعليمية من ٣ إلى ٨ سنوات . وقد عقدت منذ ذلك الحين مؤتمرات مشابهة فى الولايات المتحدة ، وفى كندا ، وفى نيوزيلندا . وقد تمت دعوة " أندريا " للتحدث عن الوحدة العنصرية فى مؤتمر الأمم المتحدة .



## فى دار العبادة

قدم اقتراحاً بأن تقوم دار العبادة التى تذهب إليها بتكوين علاقة مع دار عبادة أخرى لديانة أخرى . وساهم فى تنظيم طرق للأعضاء للتقابل والعمل ولخدمة المجتمع سوياً . أو اعمل على أن تربط جماعة الشباب التى تنتمى إليها بجماعة أخرى تنتمى إلى دار عبادة أخرى .

## تطبيق القيم فى الواقع

فى " **شيكاغو** " بـ " **إيلينوى** " قامت البرامج السلوكية بعد انتهاء اليوم الدراسى بتكوين شبكة من الجمعيات العرقية ودور العبادة والمنظمات الخيرية وجمعيات الإسكان العامة وذلك لتوفير فرص إيجابية للشباب فى أحياء الجزء الشمالى من المدينة والذى تقطنه جماعات ذات أصول عرقية متنوعة . فطبقاً لمدير هذا البرنامج " جون شميت " فإن الأطفال يبدأون فى التحدث عن الميول والانحياز العرقى فى سن مبكرة . وللتعامل مع هذا الصراع الثقافى ، بدأت هذه الجمعية ما يسمى بأكاديمية الأمم المتحدة ، وهو برنامج صيفى لمدة ثمانية أسابيع يتقابل من خلاله أطفال من أعراق وثقافات مختلفة ثلاث مرات أسبوعيا . وهذا البرنامج ينظم أحداثاً فنية للتبادل الثقافى ويعقد مناقشات حول موضوعات مثل الهجرة والدين والاختلافات العرقية .



## مع أصدقائك

ما هو حجم التواصل الذى تقوم به الآن من أشخاص ينتمون إلى أعراق وأجناس وثقافات مختلفة ؟ وما هو التواصل الذى يقوم به أصدقاؤك ؟ اكتشف ذلك عن طريق الإجابة على هذه الأسئلة .

| نوع التواصل | أسبوعيًا | شهريًا | سنويًا | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|
| ١. أرى أشخاصاً من ثقافات مختلفة فى الحى الذى أقيم به . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٢. أرى أشخاصاً من ثقافات مختلفة فى المجتمع . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٣. أتحدث إلى أشخاص من ثقافات مختلفة عن ثقافتى . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٤. أشاهد العروض التليفزيونية التى تصف بشكل إيجابى الأشخاص الذين ينتمون إلى ثقافات مختلفة . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٥. أستمع إلى موسيقى من ثقافات أخرى . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٦. أستمع إلى آخرين يتحدثون بإيجابية عن أشخاص ينتمون إلى ثقافات مختلفة . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٧. أتناول أطعمة الشعوب المختلفة | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٨. أدرس فى المدرسة عن أشخاص من ثقافات متنوعة . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ٩. أقوم بقراءة قصص إيجابية عن أشخاص من ثقافات كثيرة مختلفة . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| ١٠. أحضر أحداثاً للتبادل الثقافى . | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |

**التقييم :** ينبغى أن تقرر : كم معرفتك الثقافية ؟ وما هى الطرق التى تستطيع من خلالها زيادة معرفتك الثقافية سواء كأفراد أو كجماعة ؟

**القيمة رقم ٣٥**

يمتلك ٣٧٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# مهارات المقاومة

**أن تقاوم التأثير السلبى للأصدقاء ، وتتجنب المواقف التى تتسم بالخطورة .**



## فى البيت

### احترس من الضغوط التى تتعرض لها كل يوم .

إن الغواصين على علم تام بأنهم عندما يغوصون فى أعماق المحيط . فإنهم سوف يتعرضون إلى ضغط هائل . لذلك فإنهم يتخذون الاحتياطات اللازمة حتى يتمكنوا من العودة إلى السطح بسلام كذلك المراهق : فإنه يتعرض إلى ضغط يومى فى حياته ـ ومعظم هذه الضغوط يتسبب فيها أشخاص تعتبرهم أصدقاءك . لذلك فإن الضغط السلبى للأقران من الممكن أن يكون قوياً ومستمراً وقد يكون مميتاً مثل المياه التى تحيط بالغواص .

أى من هذه الأشياء تشعر بالضغط حيالها الآن ؟

❑ أن تبدو بشكل معين .

❑ أن تشترك مع أصدقائك عند الاعتداء ، أو الاستهزاء بشخص ما .

- ❑ أن ترتدى أنواعًا معينة من الملابس .
- ❑ أن يكون لك سلوك معين ( هادئ ، ممل ، قاس ، صارم ، فظ ، فج ) .
- ❑ أن تستمع إلى أنواع معينة من الموسيقى .
- ❑ أن تشاهد برامج تليفزيونية ، أو أفلامًا معينة .
- ❑ أن يكون لك صديق أو صديقة .
- ❑ أن ترغب فى ممارسة الجنس .
- ❑ أن تقضى أوقاتاً حميمة مع أصدقائك على حساب أسرتك .
- ❑ أن تدخن السجائر .
- ❑ أن تتناول الكحوليات ، أو المخدرات الأخرى .
- ❑ أن تنتهك القواعد الأسرية ، أو المدرسية أو القانون .
- ❑ أن تتصرف بشكل أقل ذكاء .
- ❑ أن تنفق أموالاً أكثر مما لديك .
- ❑ أن تكون صداقات مع بعض الأشخاص دون الآخرين .
- ❑ أن تقطع علاقتك بصديق قديم لترضى أصدقاء جددًا .
- ❑ أن ترجع إلى المنزل فى ساعة متأخرة من الليل .
- ❑ أن تعامل مظاهر السلطة ( الآباء ، المدرسين ، ... إلخ ) دون احترام .
- ❑ أن تشترك فى أنواع معينة من الأنشطة .
- ❑ أن تترك إحدى الجماعات أو المنظمات أو الأندية التى تهتم بها .
- ❑ ألا تشترك فى إحدى الجماعات أو الجمعيات أو المنظمات التى تثير اهتمامك.
- ❑ أن تتعامل مع التعليم والمدرسة ، وكأنهما لا يمثلان أهمية بالنسبة لك .
- ❑ أن تساعد شخصًا ما فى الغش فى الاختبار .
- ❑ أن تسرق أو تسرق التاجر ، أو تخرب ممتلكات الغير .
- ❑ أن تنضم إلى رفاق السوء .
- ❑ أن تتجنب ، ولا تثق ، وتشعر بأنك أفضل ممن ينتمون إلى ثقافات ، أو أجناس ، أو أصول مختلفة .
- ❑ أن تضحك لسماع النكات العنصرية .
- ❑ أن تعامل والديك وأشقاءك كما لو كنت لا تطيقهم .
- ❑ أن تحقق ذاتك عن طريق القيام بشيء خطير .
- ❑ ــــــــــ ( أيوجد شيء آخر ؟ ) .

**التقييم :** قم بجمع عدد الضغوط السلبية التى تشعر بها . هل الناتج كبير جدًا ؟ ( إن أى عدد يعد كبيراً جدًا ) ، اقرأ لتتعلم ما الذى تستطيع أن تفعله .

## حقيقة :

**إذا كنت تعتقد أن ضغط الأصدقاء يمثل مشكلة بالنسبة لك ، فلست وحدك من يعتقد ذلك !**

عندما طلب من ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة عشرة ، والسابعة عشرة أن يذكروا أسوأ الضغوط ، والمؤثرات التى يواجهها الشباب فى الوقت الحاضر . جاء تأثير الأصدقاء فى المرتبة الثانية مباشرة بعد المخدرات .

وقد اكتشف باحثو معهد البحوث أن ٣٧ ٪ من الشباب فى المراحل التعليمية بين الصف السادس الابتدائى والثالث الثانوى يمتلكون مهارات للمقاومة . وهذا يعنى أن هناك ٦٣ ٪ من الشباب يجدون صعوبة فى مقاومة التأثير السلبى للأصدقاء ، وتجنب المواقف الخطرة .

## كن واضحاً بشأن ما تؤمن به ، ولماذا تؤمن به .

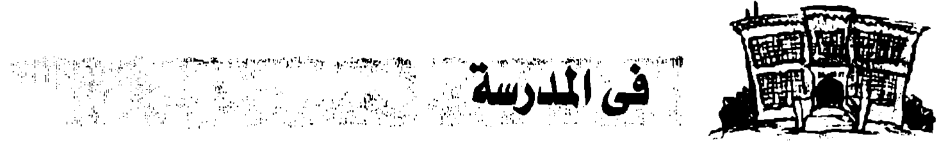
قبل أن تقرر ما الذى لن تفعله ، يجب عليك أن تعرف ما هو مهم بالنسبة لك . تحدث مع والديك ، أو أشخاص راشدين آخرين عن قيمك ومعتقداتك . أو ضع قائمة بهما . واحرص على أن تبدأ كل جملة بـ " أنا أعتقد ... " ثم اقرأ قائمتك . بدل ما تشاء ، واستمر فى المراجعة حتى تشعر أنها تلائمك . والآن فأنت تعرف ما هى معتقداتك ، وما تؤمن به ، لذلك يمكنك أن تقول " لا " وأن تقول " نعم " .

فكر فى ثلاثة أشخاص يمكنك الاعتماد عليهم لدعم قيمك ومعتقداتك . واطلب منهم أن يكونوا الملاذ الذى تلجأ إليه ـ الأشخاص الذين تستطيع الاتصال بهم عندما تقع تحت ضغط ، أو تحت تأثير أى نوع من أنواع المغريات لتفعل شيئاً غير سليم أو خاطئاً . احتفظ بأرقام هواتفهم معك طوال الوقت . ( إذا كنت لا تستطيع انتقاء ثلاثة أشخاص ، انظر القيم رقم ١ ، ٣ ، ١٥ ، ٣٣ ) . واعرض أن تكون مشاركاً فى إحدى الشبكات الثلاثية التى توفر الدعم والمشورة للأصدقاء .

## انظر إلى المستقبل .

إن القرارات التى تتخذها اليوم تؤثر عليك لعدة سنوات قادمة . تخيل أين تود أن تكون بعد خمس أو عشر سنوات ... أو العام القادم . حيث إن وضوح الأهداف لديك من الممكن أن يساعدك على مقاومة المؤثرات التى قد تفقدك صوابك .

**ملحوظة :** إذا كنت تعتقد أنه لا يمكن أن تتعرض لأذى إذا تناولت ـ الكحوليات ، أو المخدرات ، أو عندما تدخن ، أو تمارس الجنس دون زواج ، أو أنك لن تصاب بالإيدز ، أو أنك لن تصاب فى حادث أثناء القيادة مخموراً ( أو تركب مع شخص مخمور ) أو أنه لن يتم القبض عليك أثناء سرقة المتاجر أو الغش ، أو أنك لن تعانى من الآثار السلبية المترتبة على القيام بمخاطرة أو شىء يتسم بالخطورة ـ فكر ثانية . ومن الأفضل أن تتحدث إلى أشخاص قد عانوا وقاموا وهم فى مثل سنك ( أو يعانون من ) نتائج قراراتهم السيئة . واسألهم إذا كانوا يعتقدون أنه سيحدث لهم ما حدث .




- اسأل مدرسيك إذا كان يمكن قضاء وقت الحصة فى ذكر أمثلة للمواقف ، وتمثيل مواقف تحتاج فيها إلى مهارات المقاومة ( قد يكون هذا جزءاً من منهج الوقاية والصحة فى مدرستك ) على سبيل المثال : أن تقع تحت ضغط لمارسة الجنس ، أو تناول مشروبات كحولية ، أو تعاطى مخدرات ، أو يطلب منك أن تركب السيارة مع شخص مخمور ، أو توجه إليك دعوة لحضور حفل فى منزل أحد أصدقائك فى غياب الوالدين ، أو تلقب بأنك جبان لأنك لن تسرق ، أو أنك خائن لأنك ترفض مساعدة صديقك على الغش فى الامتحان .
- ابدأ فى تنظيم حلقات نقاش أثناء وقت تناول الطعام ، أو بعد انتهاء اليوم الدراسى حيث يتمكن الطلاب من التحدث عن تأثير الأصدقاء ومهارات المقاومة . وجه الدعوة إلى أحد المدرسين ، أو المستشار المدرسى لحضور مثل هذه المناقشات ، وتقديم المشورة .

- اقطع عهدًا مع ذاتك على التعلم . واعمل على اكتساب وتنمية القيم من ٢١ وحتى ٢٥ ؛ ليتسنى لك مقاومة تأثير الأصدقاء ، وليس لتتعلم منهم - وتكون مثالاً وقدوة إيجابية يحتذى بها الآخرون .

## حقيقة :

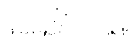
### يتعرض المراهقون للضغط لعدم الإنجاز والنجاح !

فى إحدى الدراسات الحديثة التى تم إجراؤها على ٢٠ ألف طالب من طلاب المدارس الثانوية ، قال ما يقرب من ٢٠ ٪ منهم إنهم لا يؤدون فى المدرسة كما يجب ، وذلك بسبب تأثير أصدقائهم . و ٧٠ ٪ من الطلاب يستهلكون أقل من خمس ساعات أسبوعيًا فى أداء الواجب المدرسى . كما قال نصف الطلاب تقريباً ، إنهم لا ينجزون الواجب المطلوب منهم . كما يعتقد الكثير من الطلاب أن أسلوب حياتهم جيد بدرجة كافية .

## تطبيق القيم فى الواقع

**" راندى بوب " طالبة فى مدرسة " لونج بيتش " الإعدادية " فى " لونج بيتش " بولاية " ميسيسبى " قد واجهت خوفها من الرفض ومشاعرها ؛ لكونها مهمشة فى مدرستها ، عن طريق إقامة جماعة لمواجهة الضغط السلبى للأقران . وبعد أن عرضت برنامج جماعة الأصدقاء على حشد يقرب من ألف طالب ، قام ما يقرب من النصف تقريباً بالتوقيع على تعهد بأن يصبحوا أعضاء فى هذه الجماعة . وتقوم الجماعة كل شهر بتكريم الطلاب الذين فعلوا أشياء معينة تدل على العطف ، وتقوم بتكريمهم فى الإذاعة المدرسية الصباحية .**





## في مجتمعك

### اعمل على نشر هذه القيمة .

شجع وسائل الإعلام المحلية على نشر قيمة مهارات المقاومة عن طريق رسائل إيجابية ، أو ابدأ حملتك لنشر هذه القيمة مع جماعتك أو جماعة الشباب . وقم بإجراء دراسة على الأطفال والمراهقين فى مجتمعك لتكشف ما الذى ينبغى أن تتضمنه هذه الرسائل ، وما الذى سوف يجذب انتباههم ؟ وما الذى سوف يجعلهم يشعرون بالملل ؟ وقد اقترح خبراء التسويق الذين يعكفون على دراسة المراهقين الطرق التالية للتواصل معهم :

- التحدث إليهم وليس عنهم ، وعدم الاستهانة بقدراتهم .
- اختيار اللغة السليمة . وتجنب استخدام اللغة العامية الركيكة .
- التعرف على الأشياء المهمة بالنسبة لهم واحترام ذلك .
- الصدق وعدم المبالغة ، الذى يتحقق بالرجوع إلى الحقائق ، والبعد عن التهويل ، واللجوء إلى الأحكام الموضوعية .
- احترام ذكائهم . فطبقاً لـ " وايتون . إس . باين " رئيس قسم أبحاث التسويق فى شركة " كيدتوكيد " فإن المراهقين يتعرضون لكم هائل من الدعاية منذ عامهم الثانى . ولقد اكتسبوا حصانة كبرى من تأثير تلك الدعاية الواهية .
- التحدث مع قادة المراهقين ـ الأشخاص الذين تؤثر آراؤهم على أقرانهم . وسؤالهم عما يعتقدونه ، وما هى مقترحاتهم ؟
- التحدث مع المراهقين الذين يتمتعون بالهدوء والرزانة . لست متأكداً من هم . اسأل مراهقين آخرين .
- استخدام الموسيقى والمرح .
- ترك الأطفال والمراهقين يوجهون الرسائل .

كما يمكنك أيضاً أن تستخدم هذه الخطوات لابتكار ، وإنتاج ألعاب خاصة بالأطفال الأصغر سناً عن كيفية التعامل مع المواقف التى تتسم بالخطورة .

## كن مستعداً .

انسخ هذه الصفحة ، وافصل عنها هذه البطاقة واحملها معك . وراجعها متى تشعر بوقوع ضغط عليك لفعل شيء ما يتسم بالخطورة أو المغامرة . أما إذا كنت تود نسخة بلاستيكية من هذه البطاقة ( مثل بطاقة الائتمان ) ، فسوف تجدها متاحة فى مجموعة مكونة من ٥٠ بطاقة . فيمكنك شراء هذه المجموعة من أجل جماعة الشباب . اتصل بمعهد الأبحاث على 1-800-888-7828 .

بعد فصل البطاقة
قم بطيها نصفين

**أسئلة رئيسية**

هل هذا الموقف يتسم بالخطورة ؟

هل أقع تحت ضغط ؟

كيف سيكون شعور والدى
حيال هذا الموقف ؟

هل هذا يتوافق مع قيمى ؟

ما التأثير الذى سوف يتركه
هذا الموقف على مستقبلى ؟

ما الخيارات الأخرى التى
توجد أمامى ؟

**قيم إيجابية**

الاهتمام
المساواة والعدل الاجتماعى
الاستقامة
الصدق
المسئولية
تمالك النفس

هذه القيم تعد شيئاً مهماً بالنسبة لى ، ولعلاقاتى مع الآخرين .

التوقيع التاريخ

### تطبيق القيم فى الواقع

يتجمع كل عام مئات من طلاب المدارس الثانوية عند جامعة ولاية " لوا " فى " **أميس** " بولاية " **لوا** " ، وذلك من أجل مؤتمر التحكم فى الذات لدى المراهقين . فعلى مدى ثلاثة أيام من الاجتماعات والأنشطة ، يتعلمون تنمية مهاراتهم القيادية ، وتجنب الوقوع تحت ضغط الأصدقاء . ويحضر المؤتمر طلاب بالجامعة وخريجون سابقون ، وضباط إدارة الأمن العام ، ويقوم بتمويله مكتب المحافظ لسلامة المرور . فإن هذا المؤتمر يجذب الطلاب فى المراحل العمرية من ١٤ ـ ١٨ من جميع أنحاء ولاية " لوا " .

## حقيقة :

### القيم تعمل على حمايتك !

تم إجراء دراسة قومية موسعة عن صحة الشباب - وهى دراسة تتكلف ملايين الدولارات تجرى على أكثر من ١٢ ألف شاب فى المراحل التعليمية من الصف الأول الإعدادى ، وحتى الثالث الثانوى ويرعاها الكونجرس - وحددت كثير من عوامل الحماية ، والتى ظهر أنها تبعد المراهقين عن المشكلات ، وهذه العوامل ترتبط بشكل مباشر بالقيم التى تقوم ببنائها : وأكثر القيم أهمية هى :

- الشعور بالانتماء لأسرتك ( القيمة رقم ١ ) .
- الشعور بالانتماء لمدرستك ( القيمة رقم ٢٤ ).

كما تشتمل عوامل الحماية الأخرى على الوالدين اللذين يتوقعان نجاحك فى المدرسة ( انظر القيمة رقم ١٦ ) والإنجاز فى المدرسة ( انظر القيمة رقم ١٢ ) والعمل لأقل من ٢٠ ساعة أسبوعياً ( انظر القيمة رقم ٢٠ ) ، والوالدان الذين لا يوافقان على ممارسة المراهقين للجنس ( انظر القيمة رقم ٣١ ) والتعهد بعدم ممارسة الجنس ( انظر القيمة رقم ٣١ ) ، والإيمان بأهمية الدين والصلاة ( انظر القيمة رقم ١٩ ) وتقدير الذات ( انظر القيمة رقم ٣٨ ) .



## فى دار العبادة

تحدثوا داخل جماعة الشباب عن طرق التدرب على الأدوار لمقاومة التأثير السلبى للأصدقاء ، وتجنب المواقف التى تتسم بالخطورة . واطلب من أحد القادة الراشدين أن يجلس معكم ، ويقدم مقترحاته ونصائحه . ملحوظة : قد يكون هذا الموضوع مادة عظيمة لطرحها للمناقشة فى الجلسة التى يتم عقدها أثناء العطلة الأسبوعية .



## مع أصدقائك

إن مقاومة الضغط السلبى للأصدقاء ، وتجنب المواقف التى تتسم بالخطورة يحتاج إلى مهارات للتعبير عن الذات ، والثقة بالنفس . فعندما تكون واثقاً من نفسك ، وتستطيع التعبير عن ذاتك ، فإنك تكون حازماً ومحترماً . فإنك لا تكون بحاجة إلى السلوك العدوانى أو تنفعل . ولكنك تذكر موقفك بهدوء ولا تتنازل عنه حتى عندما يسخر منك أو يستهزئ بك الآخرون أو يهددونك . **على سبيل المثال** : " لا . أنا لا أتعاطى المخدرات " ، " لا . أنا لا أتناول المواد الكحولية " ، " لا . أنا لا أذهب إلى الحفلات عندما لا يكون والداى متواجدين " ، لا . أنا لا أركب السيارة مع أشخاص يقودون وهم ثملون " ، " سوف أبحث عن مواصلة أخرى لتقلنى إلى المنزل " ، **ملحوظة** : لا تنتظر حتى تكون فى موقف صعب لتعبر عن موقفك . عبر عن موقفك عندما لا تكون المخاطرة شديدة ، أو المواقف شديدة الخطورة . **على سبيل المثال** : عندما تحاول اختيار أحد الأفلام لتشاهده مع أصدقائك ، تحدث عن الفيلم الذى تود رؤيته بالفعل . لمزيد من المعلومات الخاصة بالتعبير عن الذات ، انظر القيمة رقم ٣٧ ، وانظر أيضاً القيمة رقم ١٣ .

## ٢٥ طريقة لمقاومة الضغط السلبى للأصدقاء

١. ابتعد .

٢. تجاهل الشخص

٣. تظاهر أن الشخص يمزح ( ما هذا الشغب ؟ يا لك من شخص مرح ) !

٤. ارفض ـ بهدوء ولكن بحزم .

٥. ارفض قائلاً السبب : ( لا ، إن تدخين السجائر يصيبنى بالغثيان ) .

٦. ارفض ذاكراً قيمة أو اعتقادًا ذا أهمية بالنسبة لك . ( لا ، لقد قررت ألا أمارس الجنس حتى أتزوج ) .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٧. ارفض ذاكراً النتائج الممكنة . ( لا مفر ! قد يتم فصلنا جميعاً ) .

٨. ارفض ثم اسع لتغيير موضوع النقاش . ( لا ، لست مهتماً . وقل ماذا كان رأيك في " كلاريس " الصغيرة التي تم توبيخها في حصة الرياضيات اليوم ) .

٩. ارفض واقترح حلاً بديلاً ( لا شكراً ، لن أستطيع الذهاب سوف أذهب لركوب الدراجة ، هل تريدون المجيء معي ؟ ) .

١٠. ارفض ثم اطرح سؤالاً ( لا ! لماذا أريد أن أفعل ذلك ؟ ) .

١١. ارفض واستخدم روح الدعابة . ( انس ذلك الأمر . فإنني أفضل أن أذهب للعب على الطريق السريع ، فإنه مكان آمن ) .

١٢. ارفض ممارساً بعض الضغط من جانبك . ( لا . طالما اعتقدت دائماً أنك أذكى من ذلك ) .

١٣. وضح مشاعرك . ( أنا لا أحب أن أتواجد في مكان به أناس يشربون الكحوليات ) .

١٤. استغل والديك كطريقة لاختلاق عذر ما . ( سوف يقتلني والدي إذا فعلت ذلك ) .

١٥. تمسك برأيك . ( إنني لن أفعل ذلك . فإن هذا الأمر لن يعود علي بالنفع ) . اتصل بصديق آخر لطلب مساعدته .

١٦. واجه الشخص . ( إنني لا أستطيع أن أصدق أنك تطلب مني أن أفعل ذلك . لقد كنت أعتقد أنك صديقي ) .

١٧. اتصل بصديق آخر لطلب مساعدته .

١٨. ليكن لديك دائماً حل آخر أو - الخطة ب . ( أنا آسف ، إنني لا أستطيع أن أحضر الحفل . لقد وعدت شقيقتي أنني سوف أصطحبها إلى السينما ) .

١٩. اكذب ( " يجب أن أسرع ، لقد أخبرت والدتي أنني سوف أنظف المرآب ) .

٢٠. اضحك .

٢١. اخرج مع الأشخاص الذين لا يضعونك تحت ضغط لتفعل أشياء تتسم بالخطورة .

٢٢. اطلب مساعدة أحد الأقران الصالحين .

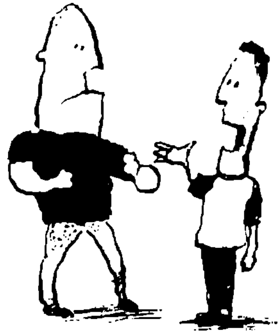
٢٣. أخبر أحد الأشخاص الراشدين .

٢٤. ثق بغرائزك . إذا لم تشعر بالارتياح حيال شيء ما ، فإنه قد يكون شيئاً غير صحيح .

٢٥. تجنب هذا الشخص من الآن فصاعداً .

## القيمة رقم ٣٦

يمتلك ٤٤ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# الحل السلمى للصراع

**أن تحاول حل المشكلات بشكل سلمى .**



## فى البيت

### احرص على معرفة الفرق بين الصراع والعنف .

إننا نعتقد فى بعض الأحيان أن كلمة سلمى تعنى ألا يكون هناك صراعات أو مشكلات على الإطلاق . وهذا ليس صحيحاً ... بالإضافة إلى أنه مستحيل . فالمشكلات والمجادلات والاختلافات تعد شيئاً طبيعياً بين الأشخاص الذين يفكرون ويتصرفون ويؤمنون بأشياء مختلفة إلا أن بعضًا من هذه الصراعات تكون صحية . إن الهدف من هذه القيمة ليس تجنب الصراع أو الغضب ، ولكن الهدف هو حل هذه الصراعات بشكل سلمى . وهذا يعنى :

- عدم استخدام القوة البدنية فى الصراع مطلقاً .
- عدم التلفظ أو فعل أشياء تهين الشخص الآخر ، أو تقلل من شأنه .
- الاعتراف بأن العمل على حل المشكلات أو الصراعات ـ حتى لو كان صعباً ـ له جوانبه الإيجابية ( تقوية العلاقات ، وبناء التفاهم المشترك ) .

- كن على ثقة بأن الصراع لا يجب أن ينهى علاقة ما . حيث إنه يمكنكم التحدث فى هذا الأمر فيما بعد ـ عندما تهدأ الأعصاب ، وترغب الأطراف المتصارعة فى الاستماع إلى بعضها البعض .

## تدرب على الحل السلمى للصراع .

عندما يحدث خلاف فى المنزل ـ بغض النظر عن الشيء موضوع الخلاف ـ فحاول تطبيق الخطوات التالية التى يقترحها الدكتور " ميرنا بى . شور " عالم النفس الارتقائى ، ومؤسس برنامج " بوسعى حل المشكلة " .

١. **حدد المشكلة** . اجعل كل شخص يتحدث عما حدث . فإن رأى كل شخص يعد شيئاً بالغ الأهمية .
٢. **تحدث عن الأحداث التى أدت إلى حدوث المشكلة** . ما الذى حدث أولاً ؟ وما الذى حدث ثانياً ؟ وما الذى أدى إلى تزايد حدة الصراع ؟
٣. **اذكر مشاعرك** . اطلب من الأشخاص الآخرين المشتركين أن يذكروا مشاعرهم . وشجعهم على أن يكونوا صادقين فيما يخص مشاعرهم دون إلقاء اللوم على الآخرين .
٤. **أنصت جيداً لآراء ومشاعر كل شخص حيال الصراع** . استخدم مهارات التعاطف . وحاول أن تتفهم وجهة نظر كل شخص .
٥. **ابتكر حلولاً** . كن مبدعاً . أكد على أفكار كل شخص ، ولكن استمر فى تشجيع الأشخاص على التفكير فى حلول مختلفة .
٦. **قم بتقييم جميع الحلول** واختر حلاً واحداً يوافق عليه الجميع
٧. **راقب جدوى هذا الحل** . وإذا كان هناك شيء يجب تغييره ، فلتبدأ من جديد .

**ملحوظة :** قبل البدء فى هذه العملية ، حدد وقتاً ومكاناً يناسب الجميع فبعض العائلات لديها قاعدة الأربع والعشرين ساعة ، حيث إنهم ينتظرون يوماً قبل أن يبدأوا فى حل الصراع ، حيث يمهلون الجميع فرصة كى تهدأ أعصابهم وبالتالى يفكرون جيداً فى المشكلة التى هم بصدد حلها . فلا يتم إثارة مشكلات أخرى أو موضوعات قديمة . حيث يتفاوضون لإقرار حل يرضى جميع الأطراف ، ويقدم شيئاً لكل طرف . فإذا ما ثارت الأعصاب ، أو وصلت الأمور إلى طريق مسدود ، اسمح لأفراد الأسرة بأن يغادروا

المكان الذى تجرى فيه المناقشة . واتفقوا على موعد آخر للاجتماع مرة أخرى والمحاولة ثانية .

## استخدم الرسائل الشخصية .

إن الصيغة الأساسية للرسالة الشخصية هى :

" **أنا أشعر ـــــــ عندما ـــــــ لأن ـــــــــ** " .
" **إننى أريدك أن ـــــــــــــ** " .

إن الرسائل الشخصية بسيطة ولكنها فعالة . فبدلاً من أن تلقى باللوم على الطرف الآخر ( الأمر الذى يضعه فى موقف دفاعى ) ، فإنك تكون صادقاً فى مشاعرك ورغباتك واحتياجاتك . على سبيل المثال : بدلاً من قول : " لقد جعلتنى أستشيط غضباً عندما اقترضت المعطف الخاص بى دون أن تسألنى " ، حاول أن تقول : " لقد شعرت بالضيق والغضب عندما اقترضت معطفى دون أن تسألنى ، وذلك لأننى لم أستطع ارتداءه حينها . فإننى أريدك أن تسألنى أولاً " .

## حدد مكاناً للتصالح فى منزلك .

قد يكون هذا المكان إحدى الحجرات ، أو أحد أركان الحجرة حيث يتمكن أفراد الأسرة من الجلوس معاً عندما يحتاجون إلى حل أحد الخلافات ، وقد تكون قواعد مكان التصالح كما يلى :

١. اذهب إلى هذا المكان إذا طلب منك شخص ما ذلك .
٢. استخدم كلمات تعبر عن الاحترام .
٣. تبادلوا الأدوار عند التحدث والاستماع .
٤. استخدم رسائل شخصية تشتمل على الضمير " أنا " .
٥. إذا كانت المشكلة كبيرة ولا تستطيع حلها ، اطلب المساعدة .

## اكتشف المزيد من الطرق للحفاظ على السلام .

- تحدث عن الخلافات الصغيرة قبل أن تصبح مشكلات كبرى .

- عندما تكون غاضباً ، حاول التحدث بشكل أكثر هدوءاً عن المعتاد . فإن الطرف الآخر قد يرد عليك بخفض صوته أيضاً . فبدلاً من أن تصرخوا فى وجه بعضكم البعض ، يمكنكم أن تقيموا حواراً حقيقياً .
- الكثير من المشكلات تختفى عندما تستمع الأطراف إلى بعضها البعض . انظر إلى الآخرين عندما يتحدثون ، اعترف بما يقولونه ولا تقاطعهم ، ولكن يمكنك أن تطرح أسئلة إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات .
- إذا كنت غاضباً لدرجة لا تسمح لك بالتحدث ( أو أن الطرف الآخر غاضب جدًّا لدرجة لا تسمح له بالإنصات لك ) ، اذهب إلى مكان هادئ ، ودون مدى غضبك . أو قم بنزهة للسير أو الجرى ، أو ركوب الدراجات .
- احرص على قراءة كتب تتحدث عن السلام ، والحل السلمى للصراع ، سواء كان ذلك بمفردك أو كأسرة . تحدثوا عما قرأتموه . انظر القيمة رقم ٢٥ .
- تعاهدوا داخل الأسرة بألا تستخدموا ألفاظاً تدعو للعنف ، أو أفعالاً ضد بعضكم البعض . وهذا يعنى عدم استخدام ألفاظ بذيئة ، أو التنابز بالألقاب ، أو الضرب ، أو الدفع أو الركل ، أو غير ذلك من السلوكيات الضارة . وقد ترغب فى إضفاء الصبغة الرسمية على هذا التعهد عن طريق تدوينه فى عقد يوقع عليه الجميع ـ بمن فيهم الوالدان .
- اقض وقتاً كل يوم فى المصالحة الهادئة . واحرص على معرفة نفسك ، والتعرف على مشاعرك ، واسع للتحدث عنهم مع الآخرين .

**ملحوظة مهمة :** **إذا كنت تمارس العنف داخل المنزل ، فيجب عليك أن تعرف أن هذا سلوك غير طبيعى وغير مقبول . فلا ينبغى أن تتعرض للعنف كنوع من العقاب على سلوك تعامل الآخرين به . فإذا كنت كذلك ، تحدث إلى شخص راشد تثق فيه ـ الإخصائى الاجتماعى بالمدرسة ، أو أحد المدرسين ، أو قائد جماعة الشباب أو قائد دينى ، أو اتصل بالخط الساخن : 1-800-448-3000 الخاص بمشكلات المراهقين ، والذى يعمل على مدى ٢٤ ساعة يومياً ومجاناً للجميع فى الخمسين ولاية ، ومقاطعة كولومبيا والمقاطعات الأمريكية وكندا . فإنك سوف تتحدث إلى شخص محترف ومدرب على أعلى مستوى وشديد التعاطف ، وسوف يستمع لك ، ويمنحك ردودًا فورية . وإذا كنت عاجزًا عن السمع ، فيمكنك الاتصال بـ TTY line على 1-800-448-1833 ، لمعرفة المزيد من الخطوط الساخنة الخاصة بحل الأزمات .**





## فى المدرسة

### اعمل على جعل مدرستك مكاناً يعمه السلام .

أفكار حاول تطبيقها :

- قم بتوزيع منشور ينادى بمدرسة آمنة وهادئة ، ووجه دعوة للجميع : طلاباً ، ومدرسين ، وإدارة وعاملين بالتوقيع عليه . ثم علقه فى مكان حيث يستطيع أن يراه الجميع .
- حدد مكاناً للسلام فى مدرستك أو داخل فصلك . انظر المقترحات المدونة تحت عنوان " فى المنزل " . كما يمكنك أن تجعل هذا المكان مكاناً يستطيع الطلاب الذهاب إليه متى يرغبون فى الهدوء والتفكير . واحرص على أن تزين هذا المكان بأعمال فنية ولوحات ، وزود هذا المكان بكتب عن السلام ، وشرائط موسيقية هادئة .

## حقيقة :

### إذا كنت تعتقد أن المدارس أصبحت أكثر عنفاً ، فإن وجهة نظرك صحيحة !

فطبقاً لدراسة حكومية حديثة تم إجراؤها على ١٠ آلاف طالب تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ ـ ١٩ عاماً ، فإن جرائم العنف تمثل إحدى المشكلات الخطيرة داخل المدارس فى الولايات المتحدة اليوم ـ ولا تزال فى ارتفاع مستمر .

- ١٥ ٪ من الطلاب يقولون بأنهم كانوا ضحايا لهذه الجرائم ، فى حين يقول ٤ ٪ إن الإهانات تشتمل على العنف .
- ١٣ ٪ يقولون إنهم يعرفون طلاباً يصطحبون أسلحة نارية معهم إلى المدرسة .
- ٢٨ ٪ من الطلاب يبلغون عن وجود عصابات فى مدارسهم .
- ١٠ ٪ من المدارس العامة قد أبلغت بحدوث جريمة واحدة ، أو أكثر من جرائم العنف أثناء العام الدراسى ١٩٩٦ ـ ١٩٩٧ . كما أن هناك ١١ ألف جريمة اعتداء بدنى أو مشاجرات بالأسلحة ... وما يقرب من ١٩٠ ألف جريمة اعتداء بدنى ، أو مشاجرات بدون أسلحة .

- اعقد اجتماعات داخل الفصل لحل الصراعات التى تنشأ بين الطلاب ( وبين الطلاب والمدرسين ) . واجعل حل الخلافات بشكل عادل وسلمى شيئاً أساسياً داخل الفصل .

## اعمل على معرفة صناع السلام السابقين والحاليين .

على سبيل المثال : " مارتن لوثر كينج " ، و " الأم تريزا " ، و " نيلسون مانديلا " ، و " إيلى ويسيل " ، و " روزا باركس " ، و " ميخائيل جورباتشوف " ، و " جودى ويليامز " ، و " دالاى لاما " ، و " سوجورنى تروث " ، و " ديسموند توتو " ، و " دوروثى داى " ، و " ألبرت شويتزر " ، والرئيس " جيمى كارتر " . انظر الطبعة الأخيرة من كتاب The World Almanac لتحصل على قائمة بالحائزين على جائزة نوبل للسلام . أو تصفح المواقع الإلكترونية لتتعرف على هؤلاء الرجال والسيدات الذين يتمتعون بالشجاعة .

**مؤسسة نوبل**
**The Nobel Foundation**
**www.nobelprize.org**

**الأرشيف الإلكترونى الخاص بجائزة نوبل**
**The Nobel Privze Internet Archive**
**www.almaz.com**

### تطبيق القيم فى الواقع

**عندما تم اقتطاع جزء من ملعب مدرسة " فرانكلين " الابتدائية فى " فرانكلين " بولاية " نبراسكا " لبناء مبان جديدة ، فقد تزايدت المشاجرات والمشاحنات أثناء الفسحة . وقد لاحظ الأطفال أعضاء فريق حل المشكلات الاجتماعية بالمدرسة الطلاب يتشاحنون ، ويدفعون ، ويتخطفون الكرات وينتهكون القواعد . فقرروا مد يد المساعدة مطلقين على أنفسهم لقب معالجى المشكلات . فقاموا فى البداية بوضع قواعد حتى يتبع كل فرد فى الملعب نفس القواعد . وبعد ذلك قاموا بوضع حل للمشكلة مع أوراق للعمل من أجل كل مرحلة . ثم طالبوا بعمل بعض التحسينات فى الملعب ، وفى النهاية أقنعوا مجلس المدينة بتخصيص أموال لبناء ملعب جديد لكرة السلة .**

## انضم إلى أو اشرع فى تأسيس فرع لجمعية " الطلاب ضد العنف فى كل مكان "

تقوم جمعية " الطلاب ضد العنف فى كل مكان " والتى ترعاها جمعية " الأمهات ضد العنف فى أمريكا " بتدريس السلام من خلال التعليم التجريبى بينما يستمتع الطلاب . فقد قام الأعضاء بدهان جدران السلالم ، وزرع الحدائق ، وتقديم عروض عن حل الصراعات وأقاموا ليالى خالية من العنف للمراهقين ، وأقاموا المنتديات والخطب المناهضة للعنف . كما قاموا بعمل تقارير ودراسات عن العنف المنتقل من خلال التلفاز والكثير والكثير ، كما يقود هذه البرامج طلاب المدارس الثانوية والإعدادية ، ويتم الإشراف عليها بواسطة الاخصائيين الاجتماعيين الراشدين . لمزيد من المعلومات ، اتصل على :

**طلاب ضد العنف فى كل مكان**

**S.A.V.E**
322 Chapanoke, Road, suite 110
Releigh, NC 27603
1-800-343-7283
**www.nationalsave.org**

## دافع عن تعليم وتدريس الحل السلمى للصراعات .

إن الحل السلمى للصراع يعد واحداً من ضمن المهارات المكتسبة . فى الواقع إنها مهارة يجب عليك تعلمها ـ مثل الكلام ، أو الكتابة ، أو ركوب الدراجات ـ حيث إنك تولد ولا تدرى كيف تفعل ذلك . كما أن الأطفال والمراهقين لا يتعلمون هذه القيمة فى المنزل ، لذلك فإن هناك الكثير من المدارس قد جعلت منع العنف وحل الصراعات ، والتوصل لحلول وسطى ، والمصالحة بين الأقران جزءاً من المنهج الدراسى . اكتشف ما تقدمه مدرستك . فإذا كانت لا تقدم شيئاً من هذه البرامج تحدث مع والديك ومدرسيك ومدير المدرسة . اذهب إلى مجلس الآباء ، أو مجلس إدارة المدرسة عند الضرورة . فمع تزايد العنف فى مدارسنا ومجتمعاتنا زادت معها أهمية مثل هذه البرامج .

**حقيقة :**

**إن برامج حل الصراع تجدى نفعاً !**

قام الباحثون فى جامعة " مينسوتا " بدراسة عدد كبير من التقييمات المدرسية التى تعتمد على حل الصراعات وبرامج مصالحة الأقران . وقد وجد أن هذه البرامج بوجه عام لها أثر إيجابى . فبينما يميل الطلاب غير المدربين على الانسحاب ، أو استخدام القوة فى مواقف الصراع ، تتزايد احتمالية أن يواجه الطلاب المدربون الصراع ، وأن يستخدموا أسلوب حل المشكلة للتفاوض للتوصل إلى حل . كما يميل الطلاب المدربون أيضاً إلى اتخاذ موقف أكثر إيجابية حيال المدرسة ومشكلات التعليم .

## كن وسيطاً .

تدخل فى الصراعات ، وساعد أطراف الصراع على إيجاد حل ، ويمكنك البدء بطرح الأسئلة التالية على نفسك :

- هل أنا شخص مناسب ؟
- هل أستطيع المساعدة دون الانحياز لأحد الجانبين ؟
- هل هذا يعد الوقت المناسب للتدخل ؟
- هل أطراف الصراع قد هدأت إلى حد ما ؟
- هل لدينا الوقت الكافى ؟
- هل هذا المكان يعد مناسباً ؟

إذا كانت إجابتك بـ " نعم " عن هذه الأسئلة ، استمر مستخدماً الخطوات الخاصة بالتوسط لحل الصراع .

### تطبيق القيم فى الواقع

**يقدم مجلس إدارة مدرسة " كلارك كونتى " وجمعية " كلارك كونتى " للخدمات الاجتماعية فى " لاس فيجاس " بولاية " نيفادا " برنامجاً مدرسيًّا للوساطة فى حل الخلافات . وقد كانت نتيجة تقييم برنامج عام ١٩٩٥ :**

- نجح الوسطاء من الأقران فى حل ٨٦ ٪ من الصراعات التى تدخلوا لحلها .
- وكانت هناك خلافات أقل ومشاجرات بدنية أقل فى المدارس .
- تزايدت مهارات تقدير الذات والمصالحة لدى الوسطاء .

# ١٦ خطوة للتوسط لحل الصراع

## مأخوذة عن برنامج الحل المبتكر للصراع

### I. المقدمة

١. قدم نفسك كشخص وسيط .

٢. اسأل أطراف الصراع إذا ما كانوا يودون مساعدتك فى حل المشكلة أم لا .

٣. ابحث عن مكان هادئ لعقد اجتماع لمحاولة الصلح .

٤. اطلب منهم الاتفاق على ما يلى :
— محاولة حل المشكلة .
— عدم التنابز بالألقاب .
— دع الطرف الآخر ينهى حديثه .
— الخصوصية .

### II. الإنصات

٥. اسأل الشخص الأول " ماذا حدث ؟ " .

٦. اسأل الشخص الأول عما يشعر به . أى أن يصف مشاعره .

٧. اسأل الطرف الثانى " ماذا حدث ؟ ".

٨. اسأل الطرف الثانى عما يشعر به . أى أن يصف مشاعره .

يتبع فى الصفحة التالية ...

### III. البحث عن حلول

٩. اسأل الطرف الأول عما كان يستطيع أن يفعله بشكل مختلف .

١٠. اسأل الطرف الثانى عما كان يستطيع أن يفعله بشكل مختلف .

١١. اسأل الطرف الأول عما يستطيع أن يفعله هنا والآن للمساعدة فى حل المشكلة .

١٢. اسأل الطرف الثانى عما يستطيع أن يفعله هنا والآن للمساعدة فى حل المشكلة .

١٣. استخدم أسلوبًا مبتكرًا لطرح الأسئلة لتصل بأطراف النزاع لأقرب نقطة لحل المشكلة .

### IV. إيجاد الحلول

١٤. ساعد طرفى النزاع على إيجاد حل يشعرون بالارتياح تجاهه .

١٥. كرر هذا الحل وجميع أجزائه على طرفى النزاع ، واطلب موافقة الطرفين .

١٦. هنئ الطرفين على التصالح الناجح ، والتوصل إلى حل وسط .



## فى مجتمعك

**اعمل على جعل مجتمعك مكانًا أكثر وئاماً وسلاماً .**

بعض الأفكار لتحاول تطبيقها :

- عليك أن تدرك فاعلية الأدب والكياسة . فإن كلمات وعبارات بسيطة مثل : " أرجوك ، شكراً لك ، أرجو المعذرة ، أنا آسف ، ولا توجد مشكلة " من الممكن أن تخمد صراعات لا حصر لها قبل أن يندلع العنف . لذلك فإنك تضحى بقليل من الكبرياء ، فالحفاظ على السلام يستحق مثل هذه التضحية .

- اعمل على اكتشاف إذا كان هناك مركز لحل النزاعات فى الحى أو المنطقة التى تقيم بها . وإذا لم يكن هناك مركز ، اعمل مع قادة المجتمع على البدء فى إقامة أحد هذه المراكز .
- اكتشف إذا كان مجتمعك يقدم دورات تعليمية ، وورش عمل عن حل الصراع . وإذا كان يقدم مثل هذه الدورات ، اشترك بها . وتعرف بقدر الإمكان على كل شيء عن الحل السلمى للصراعات . وعلم الأطفال الأصغر سناً ما تعلمته .
- إذا ما شاهدت صراعات تندلع بين الأطفال الأصغر سناً فى الحى الذى تقطنه ، فلا تدع هذه الصراعات تتصاعد فى حدتها ، استخدم مهاراتك فى المصالحة ، وساعدهم على تعلم حل صراعاتهم بشكل سلمى .
- شجع وسائل الإعلام المحلية على الترويج ، والإعلان عن المجهودات التى يبذلها أفراد المجتمع الذين يعملون من أجل تحقيق السلام .

## تطبيق القيم فى الواقع

**عندما كان " ماريو هنرى " طالباً فى مدرسة " إيرهارد " الإعدادية فى " ديترويت " بولاية " ميتشجان " ، تلقى مدرب البيسبول الخاص به رصاصة مميتة وهو فى طريقه إلى المنزل من نادى " ديترويت " الرياضى والثقافى الذى يقع فى الغرب . حيث كان يتطوع للعمل هناك . فيقول " ماريو " متذكراً الحادث : " كانت هناك من خمس إلى عشر حالات وفاة للعنف سنوياً فى هذه المنطقة " . ويضيف : " وقد حزنت ، وذلك لأن مدربى كان الشخص الذى ألجأ إليه " . وقد ساعد " ماريو " الاخصائى الاجتماعى بالمدرسة فى كتابة بحث عن حل الصراعات ، ثم تساءل عن إمكانية وجود طريقة للاشتراك ببحثه مع النادى الرياضى . وقد عمل مع مدير النادى على كتابة عرض واقتراح لإقامة برنامج لحل الصراع ، وقد أعجب النادى بالفكرة كثيراً لدرجة أنه قام بتعيين " ماريو " مديراً للبرنامج . وهو يقوم الآن بتدريب الأطفال من سن ٥ إلى ١٦ عامًا على مهارات حل الصراع . وقد أخد معدل العنف بين المراهقين فى النادى فى الانخفاض ، وقد ساعد برنامج " ماريو " آلاف الأطفال .**

**وفى " نيوهافين " بولاية " كونكتيكت " يقوم طلاب جامعة " يال " الذين لم يتخرجوا بعد بمساعدة طلاب المدرسة الإعدادية على تعليم مهارات حل الصراع . كما يقيم الأطفال برنامجا يطلقون عليه ألعاب السلام ، ويقوم بتدريس الحل التعاونى للمشكلة ، وذلك عن طريق وجود أطفال أصغر سناً يبتكرون ويلعبون ألعابًا لا يوجد بها تنافس . وقد شارك أكثر من ١٥٠٠ طالب من طلاب المدرسة الإعدادية فى منطقة " نيو هافين " فى هذا البرنامج .**

## شارك فى اليوم القومى لمناهضة العنف .

إنه لشيء رائع أن تشارك الأشخاص الذين يعملون من أجل هدف مشترك . كما يمكنك أن تشترك فى أحد أو هذين الاحتفالين .

- **اليوم الخاص بـ " مارتن لوثر كينج "** . التاريخ : الاثنين الثالث من شهر يناير . وقد أصبحت هذه العطلة يوماً قومياً للعمل التطوعى ، والتعاون بين جميع الأجناس والحركات الشبابية المناهضة للعنف . لمزيد من المعلومات اتصل على مكتب العلاقات العامة لمؤسسة الخدمة الوطنية .
- **يوم منع العنف** . التاريخ : الخميس الثانى من شهر أكتوبر ، لقد بدأ الاحتفال بهذا اليوم فى ولاية " مينيسوتا " عام ١٩٩١ ، ثم انتشر بعد ذلك فى الولايات الخمسين . والفكرة بسيطة : وهى أن ترفض لمدة يوم واحد أن تستخدم العنف ـ هذا يعنى عدم وجود موسيقى تتسم بالعنف ، أو أفلام ، أو أفلام فيديو ، أو عروض تليفزيونية ، أو ألعاب كمبيوتر . ولا يشترط هذا الأمر عمل رقابة أو مقاطعة ، فإن كل فرد يقرر ما ينبغى عليه أن يتجنبه . ويتم توزيع كراسات ضمن المنهج الدراسى لمنع العنف الاجتماعى وغيرها من المواد . لمزيد من المعلومات اتصل بالعنوان التالى :
PO Box 27321. Minneapolis, MN 55427 , www.turnofftheviolence.org

## انضم إلى المؤسسة الوطنية التى تعمل من أجل تحقيق السلام .

انظر القيم رقم ٩ ، ١٠ ، ٢٧ . تشتمل هذه الفصول أيضاً على العديد من المنظمات التى تقيم برامج من أجل السلام ، ومناهضة العنف . أو اتصل على :

**جماعة المصالحة** — **Fellowship of Reconciliation**
521 North Broadway
Nyack, NY 10960
( 845 ) 358-4601
**www.forusa.org**

وهى شبكة معنوية من الأشخاص الذين يكرسون هذا الأمر ، أى بمنع العنف كطريقة للتغيير السياسى والاجتماعى والشخصى ، ولهذه المنظمة ٦٠ جمعية محلية فى الولايات

المتحدة ، كما أن لها فروعًا ومكاتب فى ٤٠ دولة . اسأل عن معهد تدريب صناع السلام .

تقدم كثير من مؤسسات الشباب برامج تدريبية على مهارات حل الصراع ، لذلك انظر القيمة رقم ١٨ .

## اعرف القوانين التى تؤثر عليك .

عندما يتحول الخلاف إلى قتال ، فإنك تكون على حافة مخالفة القانون ، فقد يتم القبض عليك بتهمة الاعتداء ، أو إحداث فوضى ، أو الإزعاج أو أسوأ من ذلك ، وهذا يعتمد على ما يحدث . كما أنك قد تطرد ، أو تفصل من المدرسة ، أو يتم القبض عليك ، أو توقع عليك غرامة ، أو يتم وضعك داخل السجن ، وهذا يعتمد على المكان الذى تحدث فيه المشاجرة . فالبشر مرضى بالعنف والجريمة ، لذلك فإن المقاطعات والولايات وحكومة الولايات المتحدة تتعامل بحزم مع المذنبين من جميع الأعمار وبعض الأحداث صغار السن يقدمون للمحاكمة ، ويتم الحكم عليهم مثل الراشدين . وهناك الكثير والكثير ، فالتركيز يكون على الالتزام وليس على العنف .

اعرف وتعلم القوانين التى تؤثر عليك ـ ليس حتى يتسنى لك أن تتلاعب بهم ، ولكن حتى تتفهم خطورة ما قد يبدو شيئاً غير خطير بالنسبة لك .



## فى دار العبادة

- اعرف التعاليم الدينية التى تتحدث عن السلام وحل النزاعات
- اكتشف برامج حل النزاعات التى تناسب تعاليم الدين . فإذا كانت دار العبادة لا تقدم بالفعل أحد هذه البرامج ، تحدث إلى قائد جماعة الشباب عن إعداد وتقديم مثل هذه البرامج .
- انضم إلى إحدى المؤسسات الدينية التى تعمل على تحقيق السلام وتناهض العنف . اتصل بالجمعيات التى تهدف إلى نشر السلام ، أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى ، ولمزيد من المعلومات عن المؤسسات الدينية ، اسأل القادة فى دار العبادة عن المؤسسات الدينية الأخرى .

- اعمل على تأسيس نظام للتصالح بين الأقران ، حتى يتسنى للأطفال والمراهقين مساعدة بعضهم البعض .




فكر فى أحد المواقف التى حدثت فى الماضى عندما تشاجرت مع أحد الأصدقاء . واطرح على نفسك الأسئلة التالية :

- ما سبب هذا النزاع ؟
- كيف كانت نظرتى للموقف ؟
- كيف كانت نظرة صديقى للموقف ؟
- هل قمنا بحل هذا الخلاف ؟ لماذا أو لم لا ؟
- إذا كنت أواجه هذا الصراع حالياً ، هل كنت سأفعل شيئاً مختلفاً ؟ ما هو ؟ ولماذا ؟

إذا كنتما لا تزالان صديقين ، تحدثا سويًا عما حدث ، وما الذى كان من الممكن أن يفعلاه بشكل مختلف . ماذا تعلمتما من هذا النزاع ؟ وما محاولاتكما لحله ؟ وهل تغيرت علاقتكما بسبب هذا الخلاف ؟ إذا كانت قد تغيرت ، بأى صورة ؟

اقطع عهداً مع أصدقائك على القيام بعمل أفضل لحل الصراعات فى المستقبل . وتعهدوا بأنكم سوف تخبرون بعضكم البعض عندما تكونون غاضبين ، ولا تخف مشاعرك بداخلك . ثم تعاهدوا على أن تساعدوا بعضكم البعض على حل الصراعات بشكل سلمى ، أو بأسلوب مبتكر .

# الشخصية الإيجابية

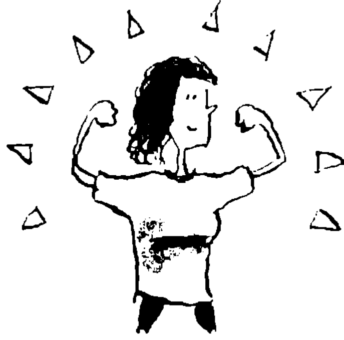
وتتعلق هذه القيم بالتعرف على ماهيتك ، وعلى قدراتك كشخص ذى قيمة ، وجدير بالاهتمام ، وذى مواهب ومهارات وقدرات وأمل فى المستقبل ، وذى طموح أن تعرف قدراتك الشخصية وحدودها ، وأن يكون لديك تقييم إيجابى للذات دون غرور أو تباه . وأن تملك هدفًا فى الحياة ، وألا تكون مجرد شخص عادى فى هذا العالم . وأن تنظر نظرة إيجابية إلى المستقبل ، وذلك لأنك تعلم أنه سيكون واعداً .

**قيم الشخصية الإيجابية هى :**

٣٧. القدرات الشخصية
٣٨. احترام وتقدير الذات
٣٩. تحديد هدف فى الحياة
٤٠. النظرة الإيجابية للمستقبل الشخصى

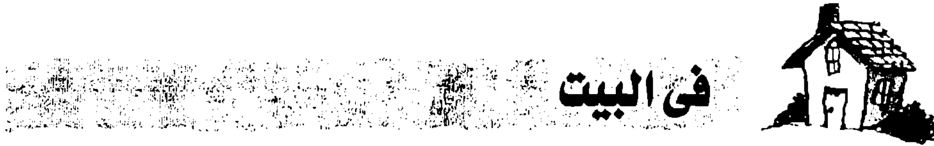
**القيمة رقم ٣٧**

يمتلك ٤٥ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# القدرات الشخصية

**أن تشعر بأنك تملك السيطرة على كثير من الأشياء التى تحدث لك .**




## كن على دراية بمعنى أن تكون لديك قدرات شخصية

إن امتلاك قدرات شخصية لا يعنى أن تكون أكبر ، أو أقوى ، أو أذكى ، أو أغنى ، أو أكثر شهرة من أى فرد آخر ، كما أنها لا تعنى أن تكون سيد هذا العالم ، ولكنها تعنى أن تكون سيد نفسك .

فعندما يكون لديك قدرات شخصية سوف تشعر بالأمان والثقة داخل نفسك ، فإنك تعرف أن أمامك خيارات ، وتعرف أن باستطاعتك اتخاذ قرارات كما تعرف ما الذى تستطيع أن تسيطر وتتحكم فيه ، وما الذى لا تستطيع أن تتحكم فيه . فإذا ما حدث لك شيء جيد فإنك تعتقد " أنك محظوظ " حيث إنك ستكون مدركاً لما ساهم فى حدوث ذلك . وإذا حدث لك شيء سيئ ، فإنك تعتقد " أنها غلطتي " فأنت تفعل ما باستطاعتك لمعالجة الأخطاء وتصحيح الموقف .

**ملحوظة:** لقد قام الكاتب وعالم النفس " مارتن سليجمان " بدراسة القدرات الشخصية ، وقد قال إنه عندما تحدث لنا أشياء جيدة فمن الأفضل أن نفسرها بشكل عام . أما عندما تحدث لنا أشياء سيئة فمن الأفضل أن نفسرها بشكل خاص . **على سبيل المثال :** عندما تحصل على تقدير ممتاز فى مادة الرياضيات ، قل لنفسك : " أنا شخص ماهر ، ولا تقل أنا شخص متفوق وماهر فى الرياضيات فحسب " . أما إذا أراد أحد أصدقائك أن ينهى علاقته بك فقل : " إنه لا يريد أن نكون أصدقاء " ، ولا تقل : " لا أحد يحبنى " .

## اعرف حقوقك

إن القدرات الشخصية تعنى معرفة حقوقك ، والدفاع عنها ، فإن لديك :

١. الحق فى الاعتماد على ذاتك .
٢. الحق فى التعبير عن آرائك .
٣. الحق فى اتخاذ القرارات التى تخص حياتك .
٤. حق الرفض .
٥. حق القبول .
٦. الحق فى التصرف طبقاً لرغبتك طالما أنك لا تضر نفسك أو الآخرين .
٧. الحق فى أن ينظر لاحتياجاتك بشكل جاد .
٨. الحق فى أن تدافع عن نفسك أمام من ينتقدك ويقلل من شأنك .
٩. الحق فى المشاركة فى مشاعر الغضب والفشل والحيرة والخوف مثلها فى ذلك مثل مشاعر الحب والسعادة لديك .
١٠. الحق فى الرد على الانتهاكات التى تحدث لحقوقك .

كما أن لديك أيضا حقوقاً أخرى : حقوقًا مدنية وحقوقًا قانونية وحقوقًا إنسانية أساسية . انظر القيمة رقم ٢٧ ، ولكن الحقوق المدونة هنا هى الحقوق التى قد تريد التركيز عليها بشكل أكبر أثناء اكتساب وبناء قدراتك الشخصية .

### تطبيق القيم في الواقع

**لقد ضاق " بريان دراب " ذو الـ ١٩ عامًا ذرعا بمطاعم ماكدونالدز في " مقدونيا " بـ " أوهايو " ، والتي كان يعمل بها ؛ لذلك فقد ترك العمل هناك ـ وقام بأول إضراب ناجح ضد مطاعم ماكدونالدز في الولايات المتحدة ، وقد انضم إلى " دراب " زميله في العمل " جمال نيكنز " ذو العشرين عاما ، وبعد ذلك انضم إليهما ١٥ عاملاً من العاملين بمطاعم ماكدونالدز ، وبعد مرور خمسة أيام على الإضراب وافق مالك المطاعم على معظم طلباتهم بما في ذلك زيادة الأجور ، وتعليق جداول العمل قبل تطبيقها بأربعة أيام ، وعطلة لمدة أسبوع مدفوعة الأجر بعد مضى عام على العمل ـ ومطلب بأن يحضر المديرون ورش عمل عن مهارات الأفراد .**

## اعرف حدودك

إن باستطاعتك التحكم في نوع الشخص الذى تكونه ، وفى الطريقة التى تحيا بها حياتك ، حيث إنك مسئول عن سلوكك وعن مشاعرك .

إلا أنك لا تستطيع السيطرة على القرارات التى يتخذها الآخرون ، أو على سلوكهم أو على مشاعرهم ، فعندما يتخذ أحد الأصدقاء قراراً جيداً فإنك لا تنال الثناء حتى إذا قدمت له النصيحة طوال الوقت ، وعلى الجانب الآخر عندما يتخذ أحد الأصدقاء قراراً سيئاً فلن يلقى عليك باللوم .

وقد اعتاد ملايين البشر حول العالم على استخدام الدعاء التالى ليذكرهم بحدودهم وقدراتهم . لذا فربما تجده معينا لك أيضاً .

**اللهم امنحنى القدرة على تقبل الأشياء التى لا أستطيع تغييرها ، والشجاعة على تغيير الأشياء التى أستطيع تغييرها ، وامنحنى الحكمة لمعرفة الفرق بينها .**

ماذا لو كنت تعتقد أن الآخرين يتحكمون فى كثير من الأشياء فى حياتك ؟ تحدث إلى والديك أو مدرسيك أو غيرهم من الأشخاص الراشدين الذين لهم دخل فى حياتك . وانظر إمكانية أن يدعوك تتخذ مزيدًا من القرارات الخاصة بك بنفسك ، ثم عندما تتخذ قراراً تحمل تبعيته فإن هذا يبين أنك شخص ناضج ومسئول ، وذلك يؤدى غالباً إلى مزيد من التحكم فى حياتك .

## اكتسب مهاراتك

إن القيم الارتقائية تمنحك أنواع القدرات الشخصية ، فكلما زاد عدد القيم لديك ، زادت قدراتك الشخصية ، كما أنك سوف ترغب أيضاً فى اكتساب مهارات التعبير عن الذات ؛ للتخلص من الضغط العصبى .

### ٨ طرق لاكتساب قدراتك الشخصية

١. **اتخذ قراراً بأنك ترغب حقا فى السيطرة على كثير من الأشياء التى تحدث لك .** وعندما يكون هناك شىء ما تريده اسع للحصول عليه .

٢. **اقطع عهداً بتنمية وتطوير قدراتك الشخصية ، قم بتدوين أشياء معينة سوف تقوم بها .** على سبيل المثال : إننى سوف أخبر " سام " أننى لن أركب معه السيارة مرة أخرى إذا ما تناول الكحوليات . سوف أقلل عدد ساعات العمل حتى يكون لدى وقت أطول من أجل الواجب المدرسى . أخبر أحد الأشخاص الذين تثق فيهم بهذا التعهد وتبعاته .

٣. **احرص على معرفة القواعد التى تؤثر عليك .** القواعد الأسرية ، والقواعد المدرسية ، وقواعد المجتمع والقوانين ، وقواعد الثقافة التى تنتمى إليها والميراث والعادات والقواعد الدينية . اعرف هذه القواعد والتزم بها ، وبعد ذلك لا تهدر قدراتك الشخصية فى محاربة أشياء لا يمكن التحكم فيها . وهناك بعض الاستثناءات : ربما يمكنك أن تسعى لتغيير قواعد تتسم بالظلم أو تكون غير عادلة .

٤. **كن مسئولاً .** تحمل مسئولية قراراتك . ولا تلق باللوم على الآخرين نتيجة أفعالك وقراراتك .

٥. **التدريب .** إن المهارات الجديدة لا تكتسب من تلقاء نفسها حيث إن القدرات الشخصية تعد شيئا يمكنك تعلمه وممارسته .

٦. **مارس الأنشطة التى تجعلك شخصاً أقوى من الناحية المعنوية ومن الناحية الجسدية .** احرص على التدرب لتقوية جسدك ، واحرص على تفتح ذهنك عن طريق

يتبع الصفحة التالية ...

القـراءة ، أو العـزف علـى إحـدى الآلات الموسـيقية ، أو تعلـم شـيئاً جديـداً . والتـزم بالتعاليم الدينية ليزداد إيمانك بالله ، وتمسكك بالعقيدة .

٧. **تخل عن العادات الضارة .** على سبيل المثال : إذا كنت تقضى عددًا كبيرًا من السـاعات كل أسبوع فى مشاهدة البرامج التلفزيونية التى تحتوى على مواد تتسـم بـالعنف فاتخـذ قراراً واعياً باستغلال هذا الوقت ، وقضائه فى القيام بأشياء أخرى أكثر نفعاً . ويمكنـك أن تبدأ بمشاهدة برامج مختلفة ، وبعد ذلك تقوم بتقليـل عـدد السـاعات التـى تقضـيها أمام التلفاز تدريجياً .

٨. **ابدأ فى تكـوين جماعـة مسـاندة .** أخـبر عـددًا قلـيلاً مـن أصـدقائك المقربين بتعهـدك باكتساب قدرات شخصية ، واسألهم إذا كانوا يودون الانضمام إليك ، ثم تحدثوا سـوياً عــن خططكـم ، والمشـاكل التـى تواجهونهـا ، والآمـال والأحـلام والخـبرات التـى تكتسبونها ، ثم ضعوا خطة للقيام بالأنشطة التى تـدعم وتسـاند الالتـزام بالتعهـد الـذى قطعتموه على أنفسكم .

## تعلم كيف تتعامل مع الضغط

إن الضغط العصبى يعد حقيقة واقعة ، ولكن ليست كـل الضـغوط سـيئة ، حيـث إن هناك أوقاتاً يكون الضغط فيهـا بمثابـة إنـذار يجعلـك أكثـر انتباهـاً وأكثـر إنتاجـاً وأكثـر إبداعاً ، ولكن الضغط الزائد يجعلك تشعر بالارتباك ، والإجهاد ، والإحباط ، والعجز ، والقلق ، والإرهاق ، والانهزام ، والمرض ، والاكتئاب ، كمـا أنـه مـن الممكـن أن يعرقـل قدراتك الشخصية إلا أنك لا تستطيع أن تعالج الضغط بالقلق ، أو بتمنى زواله ، ولكنـك تستطيع تقليل الضغط فى حياتك .

# ٧ طرق لتقليل الضغط

١. **أعد التفكير فى الأوقات التى نجحت فيها فى التكيف مع أحد المواقف ، أو أحد الأشخاص ، أو الأحداث الصعبة** . ماذا قلت ؟ ماذا فعلت ؟ استغل خطط تحقيق الفوز مرة أخرى .

٢. **ابحث عن شخص أو مجموعة أشخاص تثق فيهم ويمكنك الاعتماد عليهم** . شخص سوف ينصت إليك ، وإذا ما رغبت سوف يقدم لك المشورة بصدق وإخلاص واحترام .

٣. **إذا كنت لا تعرف كيف تسترخى تعلم كيف تفعل ذلك ، حاول القيام بالتدريب على التنفس العميق ، أو التفكير فى هدوء** . افعل شيئا ما تستمتع به ، ويجعلك تشعر بالهدوء والسلام النفسى . على سبيل المثال :اذهب للقيام بجولة ، أو تجول فى أحد متاجر الكتب ، أو اجلس فى أحد المتنزهات ، أو اتصل بأحد الأصدقاء ، احرص على قضاء بعض من الوقت كل يوم ، والتصرف ببطء وهدوء .

٤. **قم بتنمية وتأكيد حس الفكاهة لديك** . فإن الضحك يقلل الشعور بالضغط .

٥. **تعرف على أساليب تقليل الضغط** . فإذا لم يُجد أحد هذه الأساليب فى موقف معين يمكنك أن تستخدم أحد الأساليب الأخرى .

٦. **لا تستسلم** . إن التعامل مع الضغط يعد مهارة مكتسبة . وعليك أن تحاول باستمرار لاكتسابه ، وقد اكتسب القليل منا هذه المهارة فى المدرسة . لذلك فإما أن نتعلم هذه المهارة بأنفسنا ، أو نبحث عن أشخاص آخرين يساعدوننا فى المواقف المختلفة فى حياتنا .

٧. **تذكر دائما أنك لست مضطراً لأن تخوض الأمر بمفردك** . حتى فى أكثر الأوقات التى تشعر فيها بالضغط فإن هناك شخصًا ما أو مكانًا ما يمكنك أن تلجأ إليه لطلب المساعدة . إليك بعض المقترحات : هناك شخص راشد مساند لك " قرين " ، مركز التدخل لحل الأزمات : الخط الساخن ، المكتبة العامة ، دورات السيطرة على الضغط العصبى ، صديق مقرب ، إخصائى اجتماعى .

**حقيقة :**

## الاختبارات تمثل أكثر الضغوط بالنسبة للمراهقين !

طبقا لأحدث الدراسات التى أجريت على المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ـ ١٧ عامًا عن مسببات الضغط فى حياتهم جاءت ردودهم كالتالى : .

- اختبارات طلاب المدارس الثانوية واختبارات الانضمام للجامعة ( ٥٩٪ ) .
- الانضمام إلى الجامعة ( ٥٤٪ ) .
- الحصول على وظيفة بعد انتهاء الدراسة فى المدرسة الثانوية أو الجامعة ( ٥٠٪ ) .
- المدرسة ( ٤٠٪ ) .

كيف يتواءم المراهقون مع الضغط ؟ طبقاً للدراسة فإن :

- ٤٦٪ يستمعون إلى الموسيقى .
- ٢٣٪يخرجون مع أصدقائهم .
- ٢٢٪يتدربون / يمارسون تدريبات رياضية .
- ١٥٪يشاهدون التلفاز .
- ٩٠٪ يذهبون إلى الحفلات .
- ٨٠٪يلعبون ألعاب الفيديو .
- ٥٪ يذهبون إلى السينما .

## بناء القدرات الشخصية داخل أسرتك

- اعقد اجتماعاً أسريًّا للتحدث عن قدرات ومسئوليات بعضكم البعض ، واحرصوا على أن يشارك الجميع فى القرارات الأسرية . انظر القيمة رقم ٣٢ .
- تعلموا كيفية إعداد وجبة غذائية متوازنة ، ودفع الفواتير ، وغسيل الملابس ... إلخ ، وهى مهارات سوف تكونون بحاجه لها ، عندما تكونون بمفردكم . وتحملوا بعض المسئوليات فى المنزل .
- احرصوا على خدمة الآخرين ، كأسرة ، فالأشخاص الذين يؤمنون بأنهم يستطيعون إحداث فرق فى العالم لديهم شعور هائل بالقدرات الشخصية . انظر القيمة رقم ٩ .
- ساعد أشقاءك وشقيقاتك الأصغر سناً على اكتساب القدرات الشخصية ، وأثن على قدراتهم ، وشجعهم على تجربة أشياء جديدة ، وأظهر لهم ثقتك بهم ، وعندما

يواجهون مشكلة أو متاعب فلا تهرع لإنقاذهم ، ولكن بدلاً من ذلك اسألهم ما الذى تستطيعون القيام به حيال ذلك ؟



## فى المدرسة

- عندما يكون بيدك الخيار حيال القيام بعمل ما أو إنجاز مشروع ما ، سواء كان كتابة مقال ، أو إعداد شريط تسجيلى ـ فكر جيداً فى الأمر ، ولا تختر أسهل الخيارات التى أمامك .
- انضم إلى إحدى الجماعات أو المنظمات التى لها تأثير ، وتلعب دورًا فعالاً فى مدرستك .
- استثمر قدراتك الشخصية لتجعل من مدرستك مكانًا أفضل للجميع ، واعمل على خلق مناخ مدرسى صحى ( انظر القيمة رقم ١) واجعل المدرسة أكثر أمنا ( القيمة رقم ١٠ ) واجعلها مكانًا يمتاز بوضوح الضوابط التى يطبقها ، وتحترم به هذه الضوابط ( القيمة رقم ١٢ ) .
- عندما يبدو شىء ما فى المدرسة غير منطقى أو غير عادل ـ سواء كان قاعدة ، أو سياسة عامة ، أو إجراء ، أو أحد الضوابط ، اعمل مع أصدقائك على ابتكار حلول ، واعرضوها على أحد المدرسين أو مدير المدرسة .



## فى مجتمعك

- استثمر قدراتك الشخصية لجعل مجتمعك مكاناً أفضل للجميع ، واعمل على جعل الحى الذى تقطن فيه أكثر اهتماماً ( انظر القيمة رقم ٤ ) ، وأكثر أمناً ( القيمة رقم ١٠) ، أو مكاناً تحترم فيه الضوابط وتتسم بالوضوح ( القيمة رقم ١٢) ابحث واخلق لنفسك دورًا مفيدًا فى المجتمع ( القيمة رقم ١٨) ، واحرص على خدمة الآخرين ( القيمة رقم ٩ ) .
- اشترك مع إحدى المنظمات التى تهتم بموضوع ما ، أو تخاطب إحدى المشكلات التى تثير اهتمامك انظر القيم رقم ١٨ ، ٢٦ ، ٢٧ .

- اسع للحصول على دورات وفصول تعليمية تهدف لبناء القدرات الشخصية . كما يمكنك أن تبحث عن فصول تعليمية عن كيفية التعبير عن الرأى ، وتنظيم الوقت والدفاع عن النفس ، وحل المشكلة ، وأساليب الاسترخاء أو الطهى ، وصيانة السيارات وإصلاح الدراجات ( فالمعرفة كنز ) .
- تحدث عن الموضوعات التى تهمك .

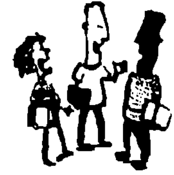
## تطبيق القيم في الواقع

**لقد لاحظت " أجا هندرسون " فى " بانون روج " بولاية " لويزيانا " إحدى المشكلات ، وهى أن كثيرًا من أصدقائها وأطفال الجيران لم يجدوا من يصطحبهم إلى المكتبة . فكثير من أولياء الأمور يعملون ، وعندما يعودون إلى المنزل تكون المكتبات قد أغلقت أبوابها ، وكان من الممكن أن تشعر " أجا " باليأس ، ولكنها بدلاً من ذلك عندما أتمت عامها الثانى عشر قامت بفتح مكتبتها الخاصة فى قلب منزلها ، وتضم مكتبتها الآن أكثر من ثلاثة آلاف كتاب ، ويرتادها الأطفال والراشدون والمراهقون ، والمكتبة ليس لها عدد ساعات محدد فهى مفتوحة طوال أيام الأسبوع . فتقول " أجا " : " فى بعض الأحيان يقوم مرتادو المكتبة بقرع الباب فى الصباح الباكر ، أو يحضر شخص ما فى وقت متأخر من الليل فأنا لا أغلق باب المكتبة فى وجه أى شخص مطلقاً " .**



## فى دار العبادة

- ساهم فى تنظيم أنشطة من أجل برنامج الشباب .
- تطوع للمساعدة ، والاشتراك فى اللجان ، والمجالس المختصة باتخاذ القرار .
- شجع دار العبادة على تقديم طرق كثيرة للشباب للمشاركة ـ وذلك حتى يتسنى لهم اختيار ما يناسبهم .



## مع أصدقائك

مارسوا مهارة التعبير عن الرأى كجماعة ، ولا تترددوا فى استخدام هذه المهارات مع الأشخاص الذين ينتهكون حقوقكم ، فإن مهارات التعبير عن الرأى والتعبير عن الذات تتضمن مجموعة أشياء وهى :

**الانتباه :** قبل أن تخاطب المشكلة التى تواجهها مع شخص آخر يجب عليك أن تجذب انتباه ذلك الشخص . على سبيل المثال : " إن " شون " بحاجة إلى التحدث معك فى شيء ما فهل الوقت مناسب الآن ؟ " .

**السرعة والبساطة والإيجاز :** تحدث بمجرد أن تدرك أنه تم انتهاك حقوقك: انظر إلى الشخص الذى اعتدى على حقوقك ، واجعل تعليقاتك مختصرة وموجزة ، على سبيل المثال : " إن الأمر يتعلق بشيء ما قد قلته أثناء تدريب الكرة اليوم " .

**السلوك المحدد :** ما مظهر الاعتداء على حقوقك من قبل أحد الأشخاص ؟ ركز على السلوك وليس الشخص . كن محدداً ودقيقاً بقدر الإمكان . على سبيل المثال : لقد أغضبنى أن تخبر ملتقط الكرة أن يحترس لرأسه عندما حان دورى لضرب الكرة " .

**التأثير :** أى مشاركة المشاعر التى شعرتم بها نتيجة لسلوك الشخص . على سبيل المثال : " لقد شعرت بالحرج ؛ وذلك لأننى كنت أعمل بجد . مؤخراً أنا أعتقد أننى أحدث تقدماً " .

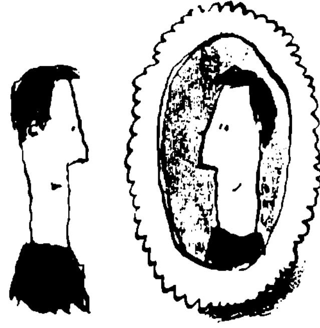
**الرد :** انتظار الرد من الشخص الآخر . على سبيل المثال : " إنى مدين لك بالاعتذار يا رجل " .

**الحلول :** اقترح حلا للمشكلة . على سبيل المثال : " أيمكنك أن توبخنى على انفراد وليس أمام الفريق ؟ " قد يوافق صديقك " بالتأكيد " وقد يعترض " ما المشكلة ؟ ألا يمكنك أن تتقبل المزاح " ولكن على الأقل فإنك قد عبرت عن رأيك بهدوء وتعقل واحترام ، وهذا فى حد ذاته أفضل من أن تظل ساكناً .

**ملحوظة :** إنه لن المهم أن تتفهم الفرق بين أن تكون معبراً عن ذاتك وأن تتصرف بغضب ، فالتعبير عن الذات يعد شيئاً إيجابياً وإعلاناً بأنك تساند شيئاً ما ، أما التصرف بغضب فيعد شيئاً سلبياً ، فالتعبير عن الذات يعنى التفاوض . أما التصرف بغضب فيعنى الاعتداء ، حيث إن التعبير عن الرأى يمثل دعوة توجه إلى الشخص الآخر للتحاور معك ، أما التصرف بغضب فيضعه فى موقف دفاعى .

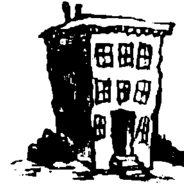
**القيمة رقم ٣٨**

يمتلك ٤٧ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# احترام وتقدير الذات

**تشعر بالرضا عن ذاتك .**



## فى البيت

### احرص على معرفة الطريقة التى تنمى بها تقدير الذات

إننا نعرف جميعاً ما الذى يقلل من نجاحنا ، ويجعلنا غير سعداء ... إنه الإثم ، والإجحاف ، والرفض ، والإهمال ، وعدم الاحترام ، والنقد المهين ، والسخرية ، والاستغلال . ولكن ما الذى يساعدنا على النجاح والشعور بالسعادة ؟ وفقاً لعالم النفس ، والمعلم ، والكاتب الدكتور " لويس هارت " فإن تقدير الذات ينبع من :

- الحب والاحترام والرضا .
- أن ينظر إليك الآخرون نظرة جدية .
- أن يستمع لك الآخرون .
- إشباع احتياجاتك والنظر إليها بجدية .
- احترام تفردك .
- أن تكون بصحة جيدة وعافية .

- أن يكون لحياتك معنى ومغزى .
- أن يكون لديك روح الدعابة واللعب والمرح .
- أن تفخر بموروثك الثقافى .
- أن تكون أمامك خيارات ، وتشعر بقدراتك الشخصية .
- أن تشعر بالأمن والأمان .
- أن تبلى بلاءً حسناً .
- الكفاءة والإنجاز .

**حقيقة :**

**المراهقون يشعرون باحترام وتقدير كبير للذات !**

طبقاً لدراسة تم إجراؤها مؤخراً على ٢٧٢٤٠٠ طالب فى المراحل التعليمية من الصف السادس الابتدائى ، وحتى الثالث الثانوى ، فإن معظم الطلاب ( ٩٣ ٪ ) يشعرون بالرضا عن أنفسهم . ولكن انظر ما الذى يحدث عندما يتم تقسيم النتائج طبقاً للجنس والعرق :

- ٥٨ ٪ من الأولاد يشعرون بالرضا عن أنفسهم ... مقارنة بـ ٤٣ ٪ للبنات .
- ٤٦ ٪ من المراهقين من ذوى البشرة البيضاء يشعرون بالرضا عن أنفسهم ... مقارنة بـ ٥٦ ٪ من المراهقين الذين ينتمون إلى الأقلية . أكثر من ٧٠ ٪ من إجمالى عدد المراهقين الذين خضعوا للدراسة يقولون إن أعراقهم ، أو أصولهم ليس لها تأثير على الطريقة التى يشعرون بها حيال أنفسهم . ولكن عندما يكون لأصولهم العرقية تأثير ، فإنه غالباً يكون إيجابياً .

إن التقدير المرتفع للذات يبدو أن ارتباطه بالمظهر أقل مما يعتقد الناس . فعندما سئل المراهقون الذين خضعوا للدراسة " إلى أى مدى يشعرون بالرضا عن مظهرهم ؟ " ، ٣١ ٪ فقط قالوا جدًّا ، ٦٣ ٪ قالوا إلى حد ما ، ٦ ٪ قالوا إنهم لا يرضون على الإطلاق .

عالم النفس والكاتب والمعلم " أليكس جيه . باكر " كان لديه أيضاً ما يقوله عن تقدير الذات :

**يعتقد بعض الأشخاص الراشدين أن الطريقة التى تنمى بها تقدير الذات تتم عن طريق النظر فى المرآة ، وتكرار كلمات وعبارات التهنئة . حيث إن هذه الأشياء تعلم الأطفال أن يقولوا لأنفسهم " أنا عبقرى فى الرياضيات ، أنا شخص جيد ومحبوب " . فى الواقع ، إن مثل هذه الطريقة تزيد ، وتنمى تقدير واحترام الذات إلى الحد الذى يبدأ فيه كثير من الطلبة الذين يرسبون فى الرياضيات بالشعور بالرضا عن أنفسهم . ولكن هذا يعد مجرد خدعة عقلية . ولكن بناء وتنمية الاحترام والتقدير الحقيقى للذات يكون عن طريق القيام بأشياء ذات قيمة . مثل الاهتمام والعطاء ومعاملة الآخرين بعطف وسماحة ، وأن تكون صادقاً ، ولكن رحيماً بنفسك ، وأن تبذل قصارى جهدك فى الأشياء ذات الأهمية . بهذه الطريقة سوف تؤسس احترامك وتقديرك لذاتك ، وسوف يكون حقيقياً ومستحقاً .**

## راقب مخاطبتك لذاتك

مخاطبة الذات ـ وهى الرسائل التى نقولها لأنفسنا ـ من الممكن أن تؤثر بشكل كبير على تقديرنا للذات . فعندما ترتكب خطأ ما ، ما الذى تقوله لنفسك ؟ " الجميع يرتكب أخطاء " ، أم " إننى غبى جدًا ؟ " ، عندما تنجح فى شىء ما ، هل تفكر : " لقد فعلتها " ، أم " كنت أستطيع أن أقوم بها على نحو أفضل ؟ " .

متى يسيطر عليك اعتقاد سلبى تجاه نفسك ـ عندما تجعلك مناجاتك لنفسك لا تشعر بالرضا ـ اعمل على تغيير هذا الاعتقاد إلى اعتقاد إيجابى . افعل ذلك على الفور . فإنك سوف تشعر بتحسن ، وسوف تكون لديك عادة تأكيد الذات التى توجد لدى معظم الأشخاص الناجحين .

## ركز على الجانب الإيجابى

إننا فى بعض الأحيان نركز على الجانب السلبى من سماتنا الشخصية بشكل أكثر من تركيزنا على الجانب الإيجابى . ابذل جهداً واعياً لتركز على الجانب الإيجابى فسوف تشعر بالرضا عن نفسك . كما أنك سوف تدرك أن لديك سمات إيجابية أكثر من السمات السلبية . **على سبيل المثال :**

| **بدلاً من اعتقاد ...** | **حاول أن تعتقد ...** |
|---|---|
| " أننى شخص عاطفى جدًا " . | " أن لدى قليل من المشاعر " . |
| " أننى شخص خجول جدًا " . | " أننى شخص محافظ ، ويراعى مشاعر الآخرين " . |

" أننى شخص مندفع جدًا " .
" أننى شخص متطفل " .
" أننى أعمل بجد " .
" أننى شخص متزمت " .
" أننى شخص رجعى ومتخلف " .
" أننى شخص متعجرف " .

" أننى شخص يستطيع التعبير عن ذاته ، وأنجاز الأشياء " .
" أننى شخص فضولى ، وأحب تعلم أشياء جديدة " .
" أننى شخص يركز على هدفه " .
" أننى أحيا بالقيم والمعتقدات " .
" أننى شخص مبدع " .
" أننى شخص لديه تقدير كبير لذاته " .

## ابدأ فى عمل كشف حساب بمدخراتك من السعادة

إنك تستطيع أن تجمع وتخزن المشاعر الإيجابية . اتبع النصائح التالية ، والتى يقدمها لك كل من " جيرشين كاوفمان " ، و " ليف رافائيل " :

١. ضع قائمة بخمسة أشياء تشعر بالسعادة لحدوثها اليوم . وهذه الأشياء قد تكون أحداثًا كبيرة ( إنهاء مشروع مدرسى ، اكتساب صديق جديد ) ، أو أحداثًا صغيرة ( أغنية مفضلة ، أن يكون اليوم مشمساً ودافئاً ) .
٢. افعل ذلك كل يوم ـ طوال أيام الأسبوع ، وفى العطلات الأسبوعية ، وفى أيام الدراسة ، وفى الإجازات .
٣. احتفظ بهذه القوائم فى كتيب خاص ، أو فى ملف خاص ، أو فى دفتر اليومية ، وهذا يعد حساب مدخراتك من الأوقات السعيدة .
٤. ومتى تحتاج للشعور بالسعادة ، أخرج كشف حساب مدخراتك ، واقرأ قائمة أو قائمتين . استمتع بمشاعرك الجميلة مرة أخرى .

**ملحوظة :** أقترح أن تجرب أسرتك بأكملها هذه الطريقة . حتى أصغر الأطفال " **والوالدين منهكى القوى** " يمكن أن يستفيدوا من الاحتفاظ بدفتر مدخرات الأوقات السعيدة .

## اعمل على تنمية وتكوين احترام وتقدير الذات مع أسرتك

- اسأل والديك عما يجعلهما فخورين بك . وما الصفات التى يعتقدان أنها أفضل صفاتك ؟ وما أعظم إنجازاتك ؟ وأخبرهما بما يجعلك فخور بهما . انظر القيمة رقم ١ ، والقيمة رقم ٢ .
- ابحث عن شيء جيد لدى كل فرد من أفراد الأسرة ، سواء كان روح الدعابة أو مهارات خاصة بالحاسب الآلى أو صوتًا جميلاً ، أو ابتسامة رائعة . أخبرهم أنك تحبهما ولماذا . كما يمكنك أن تكتب أشياء معينة تحبها لدى كل شخص على ورق لاصق ، وتلصقها فى كل مكان فى المنزل ـ أو تخبئها ليتم اكتشافها فيما بعد .
- ابدأ فى إعداد مجلة أسرية بعنوان " لقد فعلنا ذلك " وفى أثناء الاجتماعات الأسرية ، أو أثناء تناول وجبات الغداء . اجعل الأشخاص الراشدين والمراهقين والأطفال يذكرون الأشياء التى أنجزوها ، أو الأشياء التى شاهدوا باقى أفراد الأسرة ينجزونها . واحتفلوا بالنجاح الذى يحققه كل فرد من أفراد الأسرة .
- تحدثوا سوياً عن المشكلات التى تتعلق بتقدير الذات . ما الذى يجعلك تشعر بالاستياء أو بالحزن ؟ أنصتوا وساندوا بعضكم البعض ، ووجهوا نقداً بناءً إذا ما بدا ذلك مناسباً .

### ٧ أخطاء أساسية لتقييم الذات

**دكتور "سول جوردون"**

١. **مقارنة نفسك بالآخرين بشكل غير ملائم** . فسوف يكون هناك دائماً أشخاص يبدون أنهم أكثر وسامة وأجمل وأكثر مالاً ، وأكثر حظاً وأفضل تعليماً منك . فما أوجه المقارنة ؟ لقد خلقنا جميعاً سواسية كأسنان المشط ، ولكل منا دورة الذى خلق من أجله
٢. **الشعور بأنك لن تعنى الكثير إلا إذا** ... اختر النهاية التى تفضلها لهذه الجملة . أ ) انجذب إليك شخص ما . ب ) أراد شخص ما أن يتزوجك . ج ) احتاج إليك .

يتبع فى الصفحة التالية ...

شخص ما . د ) ربحت أموالاً كثيرة . هـ ) شعر والداك بالرضا عن الإنجازات التى حققتها . فى الواقع ، إنه يجب عليك أن تكون شخصاً ما ينجذب إليه شخص آخر . كما يجب عليك أن تشعر بالرضا عن الذات قبل أن تستطيع أن ترضى شخصاً تهتم به . فإذا لم تصبح شيئاً ما ذا قيمة قبل أن يريدك شخص ما ، فإنك لن تضيف شيئاً بعد ذلك .

٢. **أن تعتقد أنه يجب عليك إرضاء الجميع** . يجب عليك أولاً أن ترضى نفسك ... وبعد ذلك الأشخاص الذين تهتم لأمرهم فقط . أما أولئك الذين يحاولون إرضاء الجميع فإنهم لا يرضون أحدًا فى النهاية .

٣. **وضع أهداف غير منطقية لنفسك** . قلل من أهدافك ليتحسن أداؤك . فإنك تستطيع دائماً أن تتقدم كل يوم عن ذى قبل ـ فغداً دائماً ما يكون يومًا جديدًا .

٤. **البحث عن معنى للحياة** . إن الحياة ليست معنى فى حد ذاتها ، ولكنها فرصة ،لن يسعك أن تعرف معنى الحياة إلا قرب نهايتها . فالحياة عبارة عن مزيج من الخبرات التى لا تستغرق وقتاً طويلاً ، ولكنها تكون متكررة .

٥. **أن تشعر بالملل** . إذا ما شعرت بالملل ، فمن الملل أن تمكث مع نفسك . فإذا ما شعرت بالملل ، لا تعلن ذلك . فإنه لشيء سيئ أن تعلن مدى كرهك لنفسك ، أو أنك لا تملك شيئاً لتفعله ، إذا لم يكن لديك شيء تفعله ، فلا تعلن ذلك على الآخرين .

٦. **تقرير أن مصيرك تحدده قوى خارجية** . فإنك تتحكم فى حياتك بشكل كامل .

دكتور " سول جوردون "أستاذ دراسات الأسرة والطفل فى جامعة " سيراكوس " ، ومدير معهد بحوث وتعليم الأسرة . كما أنه مؤلف كتاب " When Living Hurts " وأيضاً كتاب " The Teenage Survival Book ، كما ألف الكثير من الكتب الخاصة بالراشدين والشباب .



## فى المدرسة

- ابذل جهداً لتساند الأشخاص الذين تراهم فى المدرسة كل يوم : " مدرستك ، والإداريين ، وأعضاء فريق العمل ، والطلاب الآخرين " ، فالمساعدة قد تكون شيئاً

بسيطاً كابتسامة رقيقة ، أو بضع كلمات رقيقة . على سبيل المثال : " إن ابتسامتك رقيقة " ، " يا لك من مستمع جيد ! " ، " إن قدرتك الرياضية تثير إعجابى " ، " إنك دائماً على استعداد للمساعدة ـ وأنا أقدر ذلك " .

- لا تحكم على الآخرين بمظهرهم ، أو بالطريقة التى يتحدثون بها ، أو بالمكان الذى يعيشون فيه ، أو بأصولهم العرقية ، أو بوضعهم الاقتصادى والاجتماعى ، أو لأى سبب آخر . فى الواقع ، لا يتعين عليك أن تحكم على الآخرين ، بل كن متسامحاً وراضياً ، انظر القيمة رقم ٣٣ ، والقيمة رقم ٣٤ .
- قم بوضع قواعد مع زملائك فى الفصل أو النادى عن الطريقة التى من المفترض أن يتعامل بها البشر مع بعضهم البعض ، وركز على الإيجابيات . انظر القيمة رقم ٢ ، والقيمة رقم ٢٤ .
- ابدأ فى تكوين جماعة تهتم بموضوع تقدير الذات فى مدرستك ، أو ابدأ فى تنظيم حلقات نقاشية بعد انتهاء اليوم الدراسى ، أو أثناء وقت الراحة المخصص لتناول طعام الغداء حيث يتمكن من خلالها الطلاب من مناقشة طرق تنمية تقدير الذات . اطلب من أحد المدرسين ، أو من المستشار المدرسى أن يحضر مثل هذه المناقشات ويقدم المشورة .

## تطبيق القيم فى الواقع

**تقوم " سوزان مورير " فى " بوون " بولاية " لوا " بإدارة جماعة مسرحية من طلاب المدارس الثانوية ، والذين يوجهون رسائل وقائية إلى المدارس والجماعات الاجتماعية . حيث إن أحد عروضهم ، والذى يطلق عليه " إننا لن نشتريه " الذى أوضح فكرة أنهم ضد فكرة شراء المشروبات الكحولية أو التبغ ، أو عدم المسئولية ، أو النظر لأنفسهم نظرة سلبية . فتقول " مورير " إننا نتحدث كثيراً عن القيم ، وذلك لنجعل الأطفال على دراية بمسألة تقدير الذات كيف يأتى ـ فإذا لم يكن نابعاً من البيئة ، فكيف يستطيعون اكتسابه " .**



## فى مجتمعك

- اسع للتعرف على الدورات ، وورش العمل التى يقدمها مجتمعك عن تكوين قيمة تقدير الذات للشباب . وقد تشتمل الموضوعات على المخاطبة الإيجابية مع النفس ،

والتعلم من الأخطاء ، والتعبير عن الذات وغيرها . فإذا كانت مثل هذه الفصول الدراسية متوفرة ، اشترك بها . أما إذا لم تتوافر مثل هذه الفصول الدراسية ، قدم اقتراحاً إلى المركز المجتمعى فى الحى الذى تقطن فيه بأن ينشىء بعض هذه الفصول .

- اعمل على تكوين علاقات إيجابية ، ومساندة الأشخاص الراشدين المهتمين ، أو ابحث عن شخص يمكنك اللجوء إليه . انظر القيمة رقم ٣ .
- ابحث عن فرص لتقديم خدمات اجتماعية . حيث إن خدمة الآخرين تعد باعثاً كبيراً على تكوين قيمة تقدير واحترام الذات . انظر القيمة رقم .
- خصص وقتاً للانتباه للأطفال الأصغر سناً ـ أثناء الانتظار فى السينما أو أثناء التجول فى المتنزه ، أو أثناء التجول فى الحى الذى تقطن فيه . حاول أن تظهر بموقفك وسلوكك أنك تقدرهم وتحترمهم .

## تطبيق القيم فى الواقع

**فى " ناشفيل " بولاية " تينيسى " قام ضابط متقاعد فى مراقبة الأحداث يدعى " دون ماجيهى " ببدء برنامج مدرسى فى اثنتين من المدارس داخل المدينة ، وأطلق عليه " أنا شخص ما " . ويقوم هذا البرنامج بنشر قيمة تقدير الذات ، ويساعد على بناء الشخصية عن طريق التركيز على قيمة تنوع القدرات ، ومحاولة الوصول إلى أفضل ما لدى الإنسان . فلدى جميع الأطفال الفرصة لإثبات أنفسهم فى أحد جوانب البرنامج التسعة : الأكاديمى ، والإيثار ، والرياضة ، والسلوكيات ، والشخصية ، والإبداع ، والموسيقى ، والمثابرة . وقام " دون " بتوفير معظم التمويل الذى يحتاجه البرنامج ـ ما يقرب من ١٠٠٠ دولار لكل مدرسة تضم من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ طالب .**



## فى دار العبادة

- هل تقدم دار العبادة ورش عمل من أجل أولياء الأمور تتعلق بغرس قيمة تقدير الذات فى الأطفال والمراهقين ؟ فإذا لم تكن تقدم مثل هذه البرامج ، اعرض على دار العبادة أن تساهم فى إعداد أحد هذه البرامج .

- قم بزيارة المكتبة العامة ، ومتاجر بيع الكتب المحلية للبحث فى كتب تتعلق بقيمة تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين والراشدين . ثم ضع قائمة بالكتب التى تبدو مثيرة للاهتمام . واقترح أن يتم إضافة مثل هذه الكتب إلى مكتبة دار العبادة .
- اعمل مع قائد جماعة الشباب على إعداد برنامج تقدير الذات من أجل المراهقين فى دار العبادة .



## مع أصدقائك

- بسبب الضغط والتأثير السلبى للأصدقاء ، احرصوا على بذل مزيد من الجهد لتنمية القيم لدى بعضكم البعض ، وليس للضغط السلبى على بعضكم البعض . أخبر أصدقاءك عن السمات التى تحبها وتعجبك لديهم ، واسألهم عما يحبونه ويعجبون به فى شخصيتك . وكونوا ذوى تأثير إيجابى على حياة بعضكم البعض . انظر القيمة رقم ١٥ .
- قوموا بجمع مجموعة من مجلات المراهقين ، وأن تنتبهوا للإعلانات . انظروا إليها وفكروا وتحدثوا عن الأسئلة معاً .

  - تتضمن هذه الإعلانات رسالة محتواها أن معظم المراهقين يقدرون ذواتهم أم يقللون من شأنها .
  - هل الإعلانات التى توجه للأولاد تختلف عن الإعلانات التى توجه للبنات ؟ وإذا كان هناك اختلاف ، فما أوجه الاختلاف ؟ وما الرسائل التى توجهها ؟
  - هل تحاول الإعلانات أن تجعل المراهقين يشعرون بالرضا عن أنفسهم ، أم بالغضب من أنفسهم ؟ كيف تستطيع أن تفعل ذلك ؟
  - هل تشعر بالرضا أم بالاستياء من نفسك بعد النظر إلى الإعلانات ؟ ولماذا ؟



**للبنات فقط** : لقد أظهر البحث أن تقدير الفتيات لذواتهن يقل بشكل خطير خلال مرحلة المراهقة المبكرة . فبداية من سن الحادية عشرة تفقد البنات القويات ، واللاتى يملكن الثقة بالنفس قدراتهن ، ولا تشعرن بالأمان حيال قدراتهن ومشاعرهن . ويستحوذ مظهرهن ـ وكيف ينظر إليهن الأولاد ـ على كل اهتمامهن . كما أنهن يخشين قول إجابات خاطئةٍ فى الفصل ، كما أنهن يتوقفن عن التنافس ويبدأن فى الخضوع . فإذا كنت بنتاً أو شابة تحط من تقدير ذاتها ، اذهبى لطلب المساعدة . اطلبى مساعدة أحد المدرسين أو الأخصائى الاجتماعى المدرسى ، وافحصى الأمر مع جماعة الكشافة المحلية ، أو جماعات الأولاد والبنات . ولا تستسلمى ! .

## تطبيق القيم فى الواقع

فى عام ١٩٩٣ ، قامت منظمة السيدات فى " **نيويورك** " بولاية " **نيويورك** " بإطلاق حملتها التى أطلقت عليها " العمل لمدة يوم واحد للبنات " ، وذلك لمساعدة الفتيات على الثقة بالنفس والتماسك ، فقد كانت المنظمة تعتقد أن اصطحاب الفتيات إلى العمل لمدة يوم ـ وخصوصاً عندما تشاهد السيدات فى العمل ـ سوف يساعد على زيادة الثقة بالنفس لدى الفتيات . وقد انتشر هذا البرنامج فى شتى أنحاء البلاد . وفى عام ١٩٩٧ ، شارك نحو ١٥,٤ مليون شخص فى الاحتفال بالعيد الخامس لهذا البرنامج .

**القيمة رقم ٣٩**

يمتلك ٥٥ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# تحديد هدف فى الحياة

**أن تؤمن بأن حياتك ذات هدف .**





## فى البيت

### فكر فى الهدف من حياتك

لماذا ولدت ؟ ولماذا أنا هنا فى هذه الحياة ؟ وما الغرض ؟

كل هذه التساؤلات تعد تساؤلات مهمة ... لذلك لماذا غالباً ما تختزن مثل هذه التساؤلات حتى نصاب بالإحباط أو الاكتئاب أو نستاء من الحياة ؟ حيث إننا نستطيع أن نطرح مثل هذه الأسئلة عندما يكون لدينا الدافع ، ونشعر بالرضا عن أنفسنا . وذلك عندما نعرف أن هناك سببًا وهدفًا لحياتنا ، أياً كان هذا السبب .

وقد قال " سقراط " ذات مرة " إن الحياة بلا هدف لا تستحق أن نحياها " . فمثل هذه القيمة ترغمك على أن تفحص حياتك . حيث إنه لا أحد وجد فى هذه الحياة بالمصادفة . فكل حياة لها معنى وهدف . فإذا ما أدركت ذلك تكون اكتسبت هذه القيمة بالفعل . استمر فى دعم هذه القيمة عن طريق القرارات التى تتخذها ، والأفعال التى تصدر عنك . ملحوظة : الأشخاص والأهداف يمكن تغييرها . لذلك لا تحصر نفسك داخل هدف أو حلم لم يعد مناسباً بالنسبة لك .

إذا كنت عاجزاً عن تحديد هدفك من الحياة ، خصص بعض الوقت لمجرد التفكير . واطرح على نفسك أسئلة مثل :

- ما الذى يهمنى ؟
- ما الذى يثير اهتمامى فى كل يوم جديد ؟
- ما مواهبى ؟ اهتماماتى ؟ مشاعرى ؟
- ما أحلامى المستقبلية ؟
- إذا كنت أستطيع أن أفعل شيئاً واحداً فقط فى حياتى ، فما ذلك الشيء يا ترى ؟

كما يمكنك أن تتأمل وتتدبر كلمات " جوزيف كامبل " الروائى والمدرس ذى الخبرة العظيمة :

**إن لك هدفًا فى الحياة ، ولكن فقط فكر فيه ـ ماذا كان نوع الحياة ؟ وما فائدة أنك لم تفعل أبداً الشيء الذى كنت ترغب فى القيام به طوال حياتك ؟ فإننى دائماً ما أخبر طلابى : اذهبوا حيث يرغب الجسد والروح ... اتبعوا السعادة ولا تخشوا شيئاً ، وسوف تتفتح الأبواب من حيث لم تعرفوا أنها سوف تتفتح .**

## تطبيق القيم فى الواقع

**لقد كانت " كيلى هويجل " فى " فيلادلفيا " بولاية " بنسلفانيا " تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً عندما علمت بأنها تعانى من مرض عضال . وهو مرض لا يمكن الشفاء منه ، ويصيب الجهاز الهضمى . وقامت بخوف واضطراب بالبحث دون جدوى عن كتب قد تساعدها على تفهم مرضها وتتعامل معه . وعندما أتمت عامها الثانى والعشرين قامت بتأليف كتاب Young People And Chronic Illness . والذى يعد مليئاً بالنصائح العملية والقصص الواقعية . إذا كنت تود قراءة كتاب " كيلى " ابحث عنه فى مكتبتك .**

**" ما ثيوجرين " ذو السبعة عشر ربيعاً فى " تيتوس فيل " بولاية " فلوريدا " كان يعانى هو الآخر من نفس مرض " كيلى " . وقام أيضاً مثل " كيلى " بالبحث عن معلومات عن هذا المرض ؛ لكنه اكتشف أن جميعها موجه للراشدين . ولكن عندما منعه المرض من الذهاب إلى المدرسة لمدة ثلاثة أشهر تقريباً ، فقد استغل وقت فراغه فى إنشاء موقع إلكترونى للمراهقين الذين يعانون من نفس المرض . وهذا الموقع ملىء بالحقائق والاتصالات والتشجيع والنصائح والوصفات الطبية والدردشة ـ حتى النكات . وقد قام آلاف الأشخاص فى شتى أنحاء العالم بزيارة موقع " ماثيو " . إذا كنت تود زيارته اذهب إلى الموقع التالى : pages.prodigy.net/mattgreen .**

## تحدث مع والديك

- تحدث عن أهدافك الحياتية وأولوياتك وأحلامك . حيث يمكنك أن تفعل ذلك أثناء حوار عرضى ، أو أثناء تناول طعام الغداء ، أو أثناء الاجتماع الأسرى . ثم اسأل والديك عن أهدافهما فى الحياة ( إلا أنهما قد يصابان بالدهشة نتيجة لطرحك مثل هذا السؤال ، حيث إن كثيرًا من الأشخاص لا يفكرون فى هذا الأمر بشكل جاد ) .
- تحدثوا عن قيمكم الأسرية . ( انظر القيمة رقم ٢٨ ) ما مدى ارتباط هدفكم فى الحياة بقيمكم ؟ وهل ساهمت القيم الأسرية فى تشكيل الهدف من الحياة بالنسبة لكم ؟
- اعمل على تجربة الاقتراح التالى مع أسرتك : اجعل كل فرد من أفراد الأسرة يدون خمسة أشياء يهتم بها فى قائمة ( يستطيع الأطفال ذكر الأشياء التى يحبونها أو يهتمون بها كثيراً ، أما الأشقاء والشقيقات الأكبر سناً والآباء فيمكنهم تدوين هذه الأشياء ) . ثم ناقشوا مثل هذه القوائم . فإذا ما وجد أن هناك فردين أو أكثر من أفراد الأسرة لديهم اهتمام أو هدف مشترك ، فإنهم قد يستطيعون مواصلة الأمر سوياً .

## اكتشف طرقًا لإيجاد هدف لحياتك

- أجرِ مقابلة مع أحد أفراد الأسرة ، أو أحد الجيران أو شخص تثق فيه يبدو أن لديه هدفًا قويًا فى الحياة . فما النصيحة التى يستطيع أن يسديها لك ؟
- اكتب جملة واحدة تصف أى نوع من الأشخاص تود أن تكونه . واحتفظ بها فى محفظتك ، أو فى مفكرة ، أو فى الحقيبة المدرسية .
- فكر فى بضعه أسباب لتستيقظ فى الصباح . واجعل هذه الأسباب تتضمن أسبابًا معنوية ( لترى الشمس ، لترى أحد الأصدقاء ) ، وأسبابًا أكثر تحفيزاً ( لتتعلم شيئاً جديداً ، لتسعى لتحقيق هدف ) .
- وقد ذكر بطل الملاكمة " شوجر راى روبنسون " ذات مرة تعريفاً للحلم : " هو شىء ما تشعر بمشاعر قوية تجاهه لدرجة أنك تشاهد نفسك ، وأنت تحقق هذا الشيء" . تخيل نفسك تفعل شيئاً ما ذا معنى وذا أهمية .
- ابحث عن بعض المقولات المحفزة ، والتى تتعلق بأسباب ومعانى الحياة وأهدافها . ثم اجمع مثل هذه المقولات فى مفكرة .

- تعلم كيف تحدد أهدافاً ، وتتخذ قرارات صائبة . انظر القيمة رقم ٣٢ .
- احرص على أن تحد من عدد الساعات التى تمكثها أمام التلفاز ، أو التى تقضيها فى ممارسة ألعاب الفيديو ، أو على شبكة الإنترنت ، أو فى التحدث فى الهاتف . استغل مثل هذا الوقت فى تنمية واكتساب اهتمامات أخرى . انظر القيم رقم ١٧ ، ١٨ ، ٢٥ .

## لا تدع أى شخص أو أى شىء يلهيك عن هدفك

عندما يقول شخص ما : " إنك لا تستطيع " ، أو " لا ينبغى عليك أن " فلا يلهيك ذلك عن هدفك . وعندما يقول المجتمع : " يجب عليك " أو " ينبغى عليك " . قارن مثل هذه الفروض بهدفك ، ثم قرر ما يناسبك ، وما هو فى صالحك . حيث إنه من المرجح أنك سوف تكبر ، وأنت تسمع أن كل فرد ينبغى أن يعمل من الساعة ٩ إلى الساعة ٥ ، ويتزوج ويشترى منزلاً ، ويكون لديه أطفال ... إلخ ، كن مستعداً لاتخاذ أهداف فريدة . ( الأم " تريزا " لم يكن لديها شىء ... وكان لديها شيء ) .

### ١٢ شخصاً لم يستمعوا للآخرين

" **ماريان أندرسون** " . كانت ترغب فى الغناء فى قاعة الدستور بـ " واشنطن " فى يوم عيد الفصح عام ١٩٣٩ . ولكن قد تم منعها وذلك لأن بشرتها سمراء . لذلك فقد أقامت حفلتها الموسيقية على درجات سلم النصب التذكارى للرئيس " لينكولن " ، وجذبت ما يقرب من ٧٥ ألفاً من الجمهور .

" **لوسيل بول** " . كانت ستصبح ممثلة عندما نصحها رئيس قسم المسرح فى مدرستها . باختيار مهنة أخرى . أى مهنة ، ولكنها واصلت المشوار إلى أن أصبحت واحدة من أكثر الممثلين الكوميديين فى وقتنا شهرة ومحبة .

" **والت ديزنى** " . قد تم فصله من قبل رئيس تحرير إحدى الصحف ، وذلك لأنه لم تكن لدية " أفكار جيدة " ، ولأنه " يرسم خطوطاً ليس لها معنى " .

يتبع فى الصفحة التالية ...

" **توماس أديسون** " . أخبره مدرسه أنه يتسم بالغباء الشديد لدرجة أنه لا يستطيع أن يتعلم أى شيء . لكنه قام بقراءة كل الكتب المتواجدة فى المكتبة المحلية . وأصبح أعظم مخترع على مر العصور ، فلقد سجل باسمه ما يزيد على ١٠٠٠ براءة اختراع .

" **مادلين لانجل** " . وكتابها الذى يحمل عنوان Awrinhle In Time كان قد تم رفضه من قبل معظم دور النشر الكبرى قبل أن تقبله إحدى دور النشر ، وذلك بعد التحذير بأن هذا الكتاب من المحتمل ألا يحقق أى مبيعات . ولكن هذا الكتاب فاز بميدالية " نيوبيرى " .

**تيودور جيسيل** . أول كتاب له And to Think That I Saw It on Mulberry Street وقد رفضه ما يقرب من ٢٣ دار نشر قبل أن يلقى نجاحاً منقطع النظير .

**جون هورنر** . كان مدرسوه يعتقدون أنه كسول ، وأنه يعانى من مشكلات مع جميع المواد الدراسية ، وكان قد ترك الجامعة . والآن فهو عالم حفريات ذو شهرة عالمية ، وفاز بالجائزة التي تقدمها مؤسسة " ماك آرثر " جائزة " العبقرية " . لذلك فإن دكتور " هورنر " يعد مثالاً حيًّا لعالم الحفريات الذى يوجد فى فيلم Jurassic Park .

**دكتور " روبرت جارفيك "** . رفضت قيده ما يقرب من خمس عشرة كلية من كليات الطب فى الولايات المتحدة . ولكنه اخترع القلب الصناعى فيما بعد .

" **مايكل جوردن** " . كان فتى أخرق حينما تم اختياره كأفضل لاعب سلة من قبل مدرسة " نورث كارولينا " الثانوية . ونصحه مدرسوه أن يوظف إمكانياته تلك " حيث ستجلب له المال والشهرة " .

" **بول أورفاليا** " . تم وضعه فى فصل الطلاب المتخلفين دراسياً بعد رسوبه فى الصف الثانى الابتدائى لأنه يعانى من صعوبة فى القراءة والتهجى . إلا أنه قد أسس شركة بعد ذلك سماها مؤسسة " كينكو " . قد يكون لهذه الشركة فرع فى الحى الذى تقطنه .

**روزا باركس** . طلب منها أن تنتقل إلى نهاية الأتوبيس وذلك لأنها ذات بشرة سمراء . ولكنها رفضت ، وقاومت رجال الشرطه الذين كانوا يودون القبض عليها وحبسها - وأطلقت بذلك الشرارة الأولى لمقاطعة أتوبيس " مونتجمرى " . وقد أصبحت تشتهر بعد ذلك بأنها أم حركة الحقوق المدنية الأمريكية .

**أونج سان سوكى** . قضت حياتها تنادى ، وتسعى لتحقيق الديمقراطية وحقوق الإنسان فى بلدها " ميانمار " " بورما " سابقاً . إلا أن الحكومة قد حددت إقامتها داخل منزلها فى عام ١٩٨٩ ، وحتى عام ١٩٩٥ ، متمنية أن يردعها ذلك . وقد فازت بجائزة " شخاروف " الخاصة بحرية الفكر فى عام ١٩٩٠ ، وبجائزة نوبل للسلام عام ١٩٩١ .



## فى المدرسة

## قم بدراسة الأشخاص الذين لهم هدف فى الحياة

احرص على قراءة السير الذاتية للأشخاص المشاهير السابقين والحاليين . ( يمكنك أن تبدأ بالاثنتى عشرة شخصية السابقة ) ، واعرف ما هو دافعهم ، ومن الذى أثر عليهم . على سبيل المثال : " جورج واشنطن " كان يرغب ببساطة " أن يكون محبوباً من جانب أكبر عدد من الشعب " .

### حقيقة :

**المراهقون لديهم أهداف عديدة فى الحياة !**

عندما تم سؤال ١٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة عشرة والسابعة عشرة عن ذكر أكثر شيء يرغبونه فى الحياة ، كانت إجاباتهم كما يلى :

| ماذا ؟ | طبقاً لكم عدد المراهقين |
|---|---|
| السعادة | ٢٧,٧ ٪ |
| حياة طويلة / سعيدة | ١٥,٩ ٪ |
| الزواج / الأسرة | ٩,٣ ٪ |
| النجاح المالى | ٧,٨ ٪ |
| النجاح المهنى | ٧,٦ ٪ |
| الرضا الدينى | ٧,٥ ٪ |
| الحب | ٦.٥ ٪ |
| النجاح الشخصى | ٥,٧ ٪ |
| الإسهام الشخصى فى المجتمع | ٢,٢ ٪ |
| الأصدقاء | ١,٩ ٪ |
| الصحة | ١,٧ ٪ |
| التعلم | ١,٩ ٪ |

اعمل على وضع لوحة إعلانات للأشخاص ذوى الهدف فى الحياة . وعلق عليها صورًا وملخصًا للسير الذاتية ومقتطفات . وقدم كل أسبوع شخصًا مختلفًا ذا هدف فى الحياة ودوره فى مدرستك ـ سواء كان طالبًا أم مدرسًا أم إداريًّا أم أحد العاملين أم متطوعًا .

## ابحث عن هدف لما تتعلمه فى المدرسة

قد يكون ذلك صعباً فى البداية ـ خصوصاً فى الفصول التى تبدو مملة وغير ذات معنى تماماً ـ ولكن حاول . على سبيل المثال : لماذا تقرأ الأدب ؟ لأنه يمنحك تفهما أفضل لذاتك وللآخرين . لماذا نتعلم الموسيقى أو الفن ؟ انظر القيمة رقم ١٧ ، وذلك للتعرف على جميع الأسباب .

اربط بين ما تتعلمه فى المدرسة وما يحدث فى العالم ، ويمكن أن يساعدك المدرسون ذوو الخبرة والمهارة على فعل ذلك .

دافع عن دراسة العمل التطوعى وخدمة الآخرين فى مدرستك . انظر القيمة رقم ١٩ . فالأشخاص الذين يحدثون اختلافاً فى العالم يعرفون أن هناك هدفاً وسبباً لحياتهم .



### فى مجتمعك

- اختر شيئاً تود أن تفعله . ثم ابحث عن منظمة أو مكان يمكنك أن تفعل فيه ذلك الشيء . انظر القيمة رقم ١٨ .
- لا تنتظر حتى تجد هدفك فى الحياة . افعل شيئاً إيجابياً من أجل الآخرين . انظر القيم رقم ٩ ، ٢٦ ، ٢٧ .
- احرص على مقابلة الأشخاص ذائعى الصيت فى مجتمعك ـ القادة والمتطوعين والمشاهير وغيرهم . ثم اسألهم عن أهدافهم فى الحياة  وبعد ذلك قم بكتابة قصص عنهم فى الصحيفة المدرسية ، أو فى صحيفة مجتمعك .
- كن عضواً نشطاً فى مجتمعك . انظر القيم رقم ٤ ، ٧ ، ٨ .

## تطبيق القيم فى الواقع

لقد قضى " مايكل هاريس " طالب المدرسة الثانوية فى " **أراباهو** " بولاية " **أوكلاهوما** " نصف حياته فى المحافظة على الموارد الطبيعية فى تعليم الآخرين ما يسميه " إعادة إحياء " البيئة . فعندما بلغ عامه التاسع بدأ فى جمع الألومنيوم والمواد البلاستيكية لإعادة تصنيعها ، إلا أنه بدأ بعد ذلك فى إعادة تصنيع شجر أعياد الميلاد ودليل الهاتف والملابس وغيرها . فقد كان يقدم برامج تعليمية للطلاب ، والجمعيات الاجتماعية ، وكان ينمى الوعى العام للمحافظة على البيئة من خلال المقالات الصحفية ، والإعلانات التى تخص الخدمة العامة ، والنتائج ، والتقارير الإخبارية .

كما أفنت " جينى هنجر فورد " وهى طالبة فى مدرسة " بارك فيو " الثانوية " فى " **أورفورد فيل** " فى " **ويسكونسن** " ما يقربٍ من ثلاث سنوات من حياتها تتعاطى المخدرات ، وفى الهروب من المنزل . وعندما تعافت تماماً قررت أن تساعد الآخرين على مقاومة إغراء المخدرات . وقد كتبت بمساعدة والدتها سيناريو ما حدث لها ، وأطلقت عليه اسم " جينى - يوم فى حياة مراهقة مدمنة " والذى عرضته هى ووالدتها فى المدارس ومؤتمرات الشباب ، ومرافق العلاج وفى الجمعيات الاجتماعية .

ملحوظة : لدى " مايكل " ، و " جينى " أشياء مشتركة أخرى بجانب وجود هدف فى الحياة . فقد فاز كلاهما بجائزة برنامج نشر روح التعاون والمحبة فى المجتمع . لتعرف المزيد عن هذا البرنامج ، اتصل بـ The Prudential Spirit of Community Initiative .




## استثمر المصادر الدينية

بالنسبة لكثير من رجال الدين ، فإن معتقداتهم الدينية تعد الشيء الذى يمنحهم الإحساس بمعنى الحياة والهدف منها . فإذا ما كانت المعتقدات الدينية تمثل أهمية بالنسبة لك . ابحث عن المساعدة ، والدعم من جانب رجال الدين لإيجاد هدف يربط مواهبك وقدراتك التى تنفرد بها بقيم وأولويات دينك ، ابحث عن الهدف ليس فى المهنة فقط ، ولكن أيضاً فى الأسرة ، والصداقة ، والعمل التطوعى ، وكيفية استغلال الأموال ، وموضوعات أخرى .

## شجع التركيز المستمر على الهدف من الحياة

تأكد من أن دار العبادة تبحث بشكل منتظم موضوعات تهتم بمعنى وهدف الحياة . وفيما يلى بعض الأفكار لتحاول تجربتها :

- تحدث عن الهدف من الحياة داخل جماعة الشباب . واطرح سؤالاً على قائد جماعة الشباب عما يعطى معنى لحياته . افحص ما يقوله الدين فيما يخص معنى الحياة والهدف منها .
- أثناء عملك مع الأطفال الأصغر سناً فى دار العبادة ، أخبرهم أن يخبروك عن آمالهم وأحلامهم وأهدافهم .
- اطلب من أحد رجال الدين أن يلقى خطبًا دينية تتعلق بالبحث عن معنى وهدف فى الحياة .



### مع أصدقائك

أثناء جلوسكم أو تجولكم أو ركوب السيارة سويًا ، تحدثوا ( كما يفعل الأصدقاء ) عن أى شيء وكل شيء ، وتدبروا الأسئلة التالية :

**لماذا ولدت ؟ ولماذا أنا هنا فى هذه الحياة ؟ وما الغرض ؟**

وإذا ما شعرتم بالرغبة فى أن تكونوا أكثر تحديداً ، تدبروا الأسئلة التالية أيضاً .

**ما الشيء الذى أجيده ؟ من الشخص الذى يكون بحاجة لى ؟ ما الذى يقلقنى ؟**

**وما الذى يجعلنى أشعر بالسعادة ؟ وما الشيء الذى أود أن أقوم به بشكل أفضل ؟**

**وما أحلامى ؟**

فالأصدقاء المقربون يعدون أفضل جماعة يمكنك مناقشة أكثر الأفكار جنوناً وغرابة معهم ـ والتى قد يحتوى بعضها على علامات ترشدك إلى هدفك فى الحياة .



**مهم :** إذا كنت لا تستطيع حقاً أن تتخيل لماذا أنت هنا فى هذه الحياة ـ وإذا كانت حياتك لا تبدو ذات معنى وهدف ـ تحدث مع شخص راشد تثق فيه وتحترمه . صف حقيقة مشاعرك ، واطلب المساعدة والإرشاد لإيجاد هدفك فى الحياة . فإنك هنا فى هذه الحياة لسبب ما !

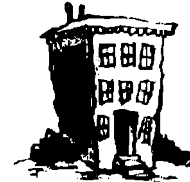
## القيمة رقم ٤٠

يمتلك ٧٠ ٪ من المراهقين الذين خضعوا للبحث هذه القيمة فى حياتهم .



# النظرة الإيجابية للمستقبل الشخصى

**أن تشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلك .**





## فى البيت

### تخيل مستقبلاً إيجابياً لنفسك

ماذا ترى عندما تتخيل مستقبلك ؟ هل أنت سعيد أم حزين ؟ وهل تعمل فى وظيفة تستمتع بها ، أم تشعر فيها بالملل الشديد ؟ هل لديك علاقات جيدة وإيجابية أم أنت وحيد ؟ لقد أظهرت الدراسات أنه عندما يتخيل البشر أنفسهم يحققون أهدافهم ، تزداد احتمالية حدوث ذلك . وهذا هو سبب أهمية أن تتخيل مستقبلاً إيجابياً لذاتك . حتى إذا كنت غير متأكد من كيفية تحقيق أحلامك ، فحاول أن تتخيلها .

## ابدأ من اليوم فى التخطيط لمستقبلك

حاول تطبيق مثل هذه الأفكار ، أو ابتكر أفكاراً أخرى جديدة :

- تحدث مع والديك عن أحلامك فيما بعد انتهاء مرحلة التعليم الثانوى ، وبعد ذلك اطلب مساعدتهما فى التحضير لتحقيق هذه الأحلام . فهل تخطط لمواصلة تعليمك بعد المدرسة الثانوية ؟ هل ترغب فى دخول الجامعة ، أو المدرسة التجارية ، أو المدرسة الفنية ؟ هل ستكون قادراً على تحمل النفقات ؟ اطلب النصح والإرشاد من أشخاص راشدين آخرين ـ الاخصائى الاجتماعى المدرسى ، أو شخص تثق فيه ، أو أحد الطلاب السابقين فى الكليات أو المدارس التى تود الانضمام إليها . **ملحوظة** : إذا كنت لا تخطط لمواصلة تعليمك بعد انتهاء الدراسة فى المدرسة الثانوية ، يوجد أمامك مجموعة من الخيارات المتاحة الأخرى ، فهناك فرص للتطوع بالقوات المسلحة ، التدرب .
- اكتب خطاباً لنفسك عن كيف ستبدو حياتك بعد ٥ أو ١٠ أعوام أو ١٥ أو ٢٠ عاماً من الآن . أو قم بكتابة قصة عن نفسك وأنت فى سن العشرين أو الثلاثين .
- احتفظ بدفتر يشتمل على آمالك وخططك المستقبلية .
- اقرأ السير الذاتية للأشخاص المثيرين للاهتمام لتحصل على أفكار جديدة عن الطريقة التى يمكنك أن تحيا حياتك بها .
- ضع أهدافاً وحاول الوصول لها . فهذا يدعو إلى التفاؤل والحماس والثقة بالنفس . انظر القيمة رقم ٣٢ .
- استمر فى بناء القيم والعمل على تنميتها . وتذكر أنه كلما زادت القيم لديك كنت شخصًا أفضل . وقرر أن تسعى لاكتساب جميع القيم . فلِمَ لا ؟
- تعلم كيف تتدبر وتنفق نقودك . فطبقاً لإحدى الدراسات الوطنية الحديثة ، فإن ٧٥ ٪ من الشباب حديثى التخرج يهتمون بتأمين مستقبلهم المادى . وذلك مقارنة بـ ٤٤ ٪ عام ١٩٧٠ . فيمكنك أن تبدأ برنامجاً ادخاريًا واستثماريًا من الآن . وإذا كنت لا تعرف كيف ، اسأل والديك أو أحد مدرسيك أو شخصاً تثق فيه ، أو شخصاً آخر على دراية بكيفية استغلال النقود ـ ربما يكون أحد الجيران أو أحد أصدقاء والديك ، أو شخصاً معيناً فى البنك , فإن بعض شركات توظيف الأموال لديها برامج خاصة لصغار المستثمرين .

# اتخذ موقفاً إيجابياً

" فيكتور فرانكل " كان يستطيع بسهولة أن يفقد كل أمل له فى الحياة . فقد تم الإمساك به أثناء الحرب العالمية الثانية ، وسجن فى معتقل النازية فى " أوشويتز " لمدة ثلاث سنوات . وقد مات والده ووالدته وشقيقه وزوجته جميعاً فى المعتقلات . ولكن " فرانكل " ظل متفائلاً حيال مستقبله . وقد كتب فى كتابه Man's Search for Meaning قائلاً : " يمكن أن تأخذ من الإنسان كل شيء، إلا شيئاً واحداً : الأمل فى الحرية - أن يختار المرء سلوكه تحت أى ظروف . فإذا كان " فرانك " قد أيقن أن لديه هذا القرار - على الرغم من السجن والتعذيب والإهانة ، فإن حياته قد انقلبت رأساً على عقب ، ومات أحباؤه - فماذا عنك ؟

## ١٢ طريقة لتكون أكثر إيجابية

١. **يمكنك أن تختار أن تكون متفائلاً** . فالشخص المتشائم يرى نصف الكوب الفارغ ، أما الشخص المتفائل فيرى نصف الكوب الممتلئ . فمن الذى يتسم بالإيجابية ؟ ومن الشخص الذى من المرجح أنه سيكون أكثر سعادة وأكثر ثقة ؟

٢. **يمكنك أن تختار أن تتقبل الأشياء كما هى** . وهذا لا يعنى أن تستسلم وتتنازل عندما لا تسير الأمور وفقاً لما تريد . ولكن هذا يعنى ألا تطرق رأسك فى الحائط الصخرى ، وبدلاً من ذلك فإنك تساير حياتك .

٣. **يمكنك أن تختار أن تكون مرناً** . فالأشجار تنحنى للرياح لتحيا حتى فى أقصى العواصف . أنت أيضاً يمكنك أن تنحنى وتتمايل مثل الأشجار أمام عواصف الحياة - ثم اعتدل مرة أخرى تساندك فى ذلك جذورك العميقة القوية . فعندما تكون مرناً ، يمكنك أن تحيا تحت أى ظرف تقريباً : مصاباً بالإحباط ، أو مجروحاً ، أو يحيطك الفشل ، أو فقد أصدقاء ، أو ارتكاب أخطاء ، والكثير والكثير .

٤. **يمكنك أن تختار أن تكون مرحاً** . ابدأ بأن ترفض قول أشياء محزنة . اصمت وعد حتى الرقم ١٠ ، اصمت . فعندما تقول كلمات وأفكارًا ومشاعر إيجابية ، ينجذب إليك أشخاص يتسمون بالإيجابية .

يتبع فى الصفحة التالية ...

٥. **يمكنك أن تختار أن تكون متحمساً** . ابدأ كل يوم جديد بمزيد من الإثارة . اقترب بحماس من المهام والأعمال . فالحماس شيء معد ، فكلما كنت أكثر تحمساً ، زادت إمكانية انتقال هذا الحماس إلى من حولك .

٦. **يمكنك أن تختار أن تكون أكثر حذراً** . فعندما تكون حذراً ، تكون أكثر استعداداً لمواجهة أو لتجنب المشكلات . كما يمكنك أيضاً أن تكون حذراً حيال التجارب الإيجابية ، وأن تتصرف بناءً على ذلك .

٧. **يمكنك أن تختار أن تتسم بروح الدعابة** . إذا كنت تضحك كثيراً ، فإنك سوف تكون ذا صحة أفضل . فالضحك يحرر المواد الكيماوية فى جسدك ، والتى تنبهك ، وتساعدك على النمو . فعندما تفعل شيئاً سخيفاً ، فلا تهدر فرصة أن تضحك على نفسك .

٨. **يمكنك أن تختار أن تكون رياضيًّا رائعاً** . فهذا الموقف يجعلك تكتسب أصدقاء حتى لو لم تربح المباراة أو البطولة . عندما تخسر ، كن لطيفاً . ابتسم وصافح الشخص الفائز ، ولا تلق باللوم على الآخرين أو على الظروف لخسارتك . وعندما تربح ، فلا تتباه ، أو تصب بالغرور .

٩. **يمكنك أن تختار أن تكون متواضعاً** . فالأشخاص المتواضعون أو الذين نادراً ما يفخرون ويتباهون بأنفسهم يجذبون المعجبين ، فإذا كنت مهتماً حقًّا بالآخرين ، فإنهم سوف يرون سماتك الجيدة حتى إذا لم تعلنها .

١٠. **يمكنك أن تختار أن تكون شاكراً** . فقد يكون لديك الكثير الذى تكون معترفاً بالعرفان من أجله . فالامتنان يجعلك تبتسم . كما يجعلك تشعر بالرضا عن حياتك ـ ويشعر الآخرون بالرضا لأنهم حولك .

١١. **يمكنك أن تختار أن تكون متديناً** . وهذا يعنى بالنسبة لبعض الناس الإيمان بالله ، والإيمان بوطنهم أيضاً . فالإيمان يعنى الاعتقاد بأن الأمور سوف تحل من أجلك ـ أو أنك تستطيع أن تحل الأمور من أجل ذاتك .

١٢. **يمكنك أن تختار أن يكون لديك أمل** . فالحياة بدون أمل لا معنى لها ولا أهمية . فإننا لا نتوقع شيئاً أو نخطط لشيء ، ولا نضع أهدافاً لأنفسنا ( فلِمَ نهتم ؟ ) . فالأمل قد يكون أكثر موقف إيجابى يمكنك أن تتخذه ـ وأساس جميع المواقف الإيجابية الأخرى . فماذا تأمل ؟ وما طموحاتك ؟ وما هدفك فى الحياة ؟ إذا كنت ترغب فى تدبر هذه الأسئلة ، فأنت شخص متفائل ، ولديك أمل بالفعل .

## قم بمغامرات محسوبة ومنطقية

لقد قال رجل يدعى " فريدريك ويلكوكس " ذات مرة : " إنك لا تستطيع أن تسرق القاعدة الثانية ، ولا تزال قدمك على الأولى " . لتصل حيث تريد أن تذهب ، سوف تكون مضطراً للقيام بمغامرات . ولكنها ليست مغامرات تتسم بالغباء والتهور والاندفاع ، بل مغامرات واقعية ، ومأمونة العواقب ، وتم التخطيط لها ـ مغامرات تكون فيها فرص حدوث شيء جيد أكثر من فرص حدوث شيء سيئ . عندما تفكر فى القيام بمخاطرة ، اطرح على نفسك الأسئلة التالية قبل أن تخطو خطوة واحدة :

- ما المخاطر التى قد تحدث ؟
- ما الذى سأجنيه ؟
- ما الذى سأخسره ؟
- وهل الأشياء التى قد أربحها تعادل الأشياء التى قد أخسرها ؟ هل الإيجابيات أكثر من السلبيات ؟
- ما فرص النجاح ؟

فالمغامرة والنجاح يقومان على التفاؤل والثقة . أما المغامرة والفشل فيقومان على التراجع والمرونة ، فإنك تتعلم كيف تتعامل مع الإحباط والفشل . وفى كلتا الحالتين ، تكون أنت الرابح !

ماذا لو كنت تخشى المخاطرة ؟ فإنك قد تكون شخصًا يسعى لتحقيق الكمال ، أو شخصًا يخشى ارتكاب أخطاء . انظر القيمة رقم ١٦ .

## راقب علامات الاكتئاب

اقرأ العبارات التالية ثم قرر إذا كانت تنطبق عليك أم لا ؟

| | صحيح | غير صحيح |
|---|---|---|
| ١. أشعر دائماً بالحزن والقلق . | ☐ | ☐ |
| ٢. أشعر بالذنب ، وبأننى عديم القيمة . | ☐ | ☐ |
| ٣. من السهل إثارتى . | ☐ | ☐ |

| | صحيح | غير صحيح |
|---|---|---|
| ٤. لقد تغيرت شهيتى بشكل كبير . | ☐ | ☐ |
| ٥. لم أعد أستمتع بالأشياء التى كنت أستمتع بها . | ☐ | ☐ |
| ٦. لدى طاقة قليلة ، أو ليس لدى طاقة . | ☐ | ☐ |
| ٧. أنام قليلاً جدًّا ، أو كثيراً جدًّا . | ☐ | ☐ |
| ٨. أعانى من مشكلات فى التركيز / اتخاذ القرار . | ☐ | ☐ |
| ٩. أعانى من نوبات غضب عنيفة / وصعوبة فى التحكم فى النفس . | ☐ | ☐ |
| ١٠. يعتقد بعض الناس أننى مزعج وكريه . | ☐ | ☐ |
| ١١. أهرب من المدرسة أو أهمل الأنشطة المدرسية . | ☐ | ☐ |
| ١٢. أصاب دائماً بالصداع أو آلام أخرى . | ☐ | ☐ |
| ١٣. أتناول كحوليات أو مخدرات أخرى حتى أشعر بتحسن . | ☐ | ☐ |
| ١٤. أشعر باليأس حيال المستقبل . | ☐ | ☐ |
| ١٥. أشعر باليأس من تغيير موقفى . | ☐ | ☐ |
| ١٦. أفكر فى الموت أو الانتحار أو إيذاء نفسى . | ☐ | ☐ |

**التقييم** : إذا كانت تنطبق عليك أربعة أشياء من هذه العبارات أو أكثر ، وقد شعرت بذلك بشكل متواصل لمدة أسبوعين أو أكثر ، فإنك قد تكون مصاباً بالاكتئاب . تحدث إلى شخص راشد تثق فيه بأسرع وقت ممكن . فإذا كانت العبارة رقم ١٦ تنطبق عليك ، أرجو أن تتحدث إلى شخص ما على الفور . التمس شخصاً راشداً أو اتصل بالخط الساخن لجرائم الانتحار ، أو ابحث فى الدليل التجارى ، أو اتصل على Covenant House Nineline 1-800-999-9999 فسوف يكون هناك شخص ينصت إليك .

## حقيقة :

### الاكتئاب مرض حقيقي. ومن الممكن علاجه !

يعانى ١٧,٦ مليون شخص راشد فى الولايات المتحدة - أى ما يعادل ١٠ ٪ من تعداد السكان - من الاكتئاب . وقد تم تقدير أن هناك ما بين ١١٢ ألفًا ، ٢,٣ مليون طفل ومراهق فى الولايات المتحدة مصابين بالاكتئاب .

إن الاكتئاب ليس مثل الحزن - حيث إنه ليس دليلاً على الضعف الشخصى ، أو حالة ترغب فى التخلص منها وتتمنى زوالها . أما الأشخاص الذين يصابون بالاكتئاب فلا يستطيعون التحكم فى مشاعرهم والتحسن ، فالاكتئاب يؤثر على حالتك المزاجية ، ويؤثر على جسدك وعلى أفكارك كما أنه من الممكن أن يعيق حاضرك ومستقبلك .

إن الاكتئاب الذى لم يتم علاجه هو أول أسباب الانتحار - وترتفع معدلات الانتحار بين الأطفال والمراهقين . ففى إحدى الدراسات القومية التى تم إجراؤها على ١٦ ألف طالب من طلاب المدارس الثانوية ، طالب من بين كل ١٢ طالبًا إنه قد حاول الانتحار فى العام السابق .

ولكن ما يدعو للتفاؤل هو : أن معظم الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب من الممكن علاجهم . فإذا كنت تعتقد أنك فد تكون مصاباً بالاكتئاب ، تحدث إلى والديك . أخبرهما عما تشعر به وأنك يجب أن تذهب إلى طبيب .



## فى المدرسة

- اقطع عهداً بينك وبين نفسك بأن تواصل دراستك وعلى اكتساب القيم من رقم ٢١ إلى الرقم ٢٥ . فكما هو واضح ، فإن التعليم يعد بالفعل طريقك نحو المستقبل . قم بدورك بإيجاد مدرسة آمنة ومهتمة ذات قواعد ، وقوانين سلوكية واضحة . انظر القيم رقم ٥ ، ١٠ ، ١٢ .
- احرص على التعرف على الاخصائى الاجتماعى المدرسى . فإنه يستطيع أن يساعدك على اختيار الدورات التعليمية التى سوف تفيدك بشكل أكثر - سواء من ناحية تجهيزك لدخول الجامعة ، أو إذا كنت تخطط للعمل مباشرة بعد التخرج من المدرسة الثانوية ، لإيجاد وظيفة تناسبك . ( أما إذا كنت تعمل الآن بالفعل ،

فاحرص على أن تحد من ساعات العمل . انظر القيمة رقم ٢٠ : وقت المنزل . للتعرف على أسباب ذلك ) .

- احرص على التعرف على الأشخاص فى الكلية ، أو فى مركز التخطيط للعمل . حيث إنهم قد يمدونك بمعلومات عن الكليات ، والمنح الدراسية ، والبرامج التدريبية . أما إذا لم يكن هناك مركز للتخطيط فى مدرستك ، اعرض تقديم المساعدة لإقامة هذا المركز . كما يمكنك أن تبحث على شبكة الإنترنت لتعرف المزيد عن الأمر ، قم بزيارة مواقع الكليات والمدارس الأخرى . فهناك العديد من المصادر عبر شبكة الإنترنت . فيما يلى أربعة مواقع إلكترونية لتحاول تصفحها :

**Go College**
www.gocollege.com

**The Princeton Review**
www.princetonreview.com

**College Net**
www.collegenet.com

**Peterson's Education & Career Center**
www.petersons.com

- إذا كانت مدرستك تقدم فصولاً دراسية عن الإنجاز للصغار ، انضم إليها . ( وإذا لم تكن تتوافر مثل هذه الفصول اكتشف السبب ـ واسع لإقامة هذا البرنامج الجيد فى مدرستك ) فإن برنامج الإنجاز للصغار يقوم بتدريسه مجموعة من المتطوعين من عالم الأعمال ، وهم يسعون لتحسين التعليم الاقتصادى لدى الطلاب ، وتجهيزهم للعمل ، وتعليمهم أهمية النجاح فى العمل . ويتم تدريس هذا البرنامج الآن لأكثر من ٢.٦ مليون طالب فى الولايات المتحدة بدءاً من الحضانة وحتى نهاية المرحلة الثانوية . لمزيد من المعلومات اتصل على :

**Junior Achievement Inc.**
One Education Way.
Colordo Springs, CO 80906
( 719 ) 540-8000
**www.ja.org**

## حقيقة :

### يعتقد أصحاب العمل أن المراهقين ليسوا مجهزين للعمل !

طبقاً لدراسة تم إجراؤها على ٣٠٠ شركة ، ١٠٠٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية ، فإن معظم الطلاب يشعرون بأنهم أصبحوا جاهزين لدخول مجال العمل ، ولكن الغالبية العظمى من أصحاب العمل لا يوافقون على ذلك . فقد وجد أصحاب العمل أن :

- ٦٠ ٪ من طلاب المدارس الثانوية لا يعرفون الكثير عن الحياة العملية .
- ٥٠ ٪ منهم لا يستطيعون التواصل بشكل جيد عن طريق الكتابة .
- ٣٥ ٪ منهم لا يحافظون على مواعيدهم أو لا يعتمد عليهم .
- ٣٠ ٪ منهم لا يتفهمون أهمية إنجاز العمل فى الموعد المحدد .
- ٢٧ ٪ منهم ليس لديهم مهارات رياضية أساسية جيدة .
- ٢٤ ٪ منهم نادراً ما يتمكنون من التدريب يدوياً .
- ٢١ ٪ منهم لا يعملون بشكل جيد مع الأشخاص ذوى الخلفيات المختلفة .
- ٢١ ٪ منهم لديهم مهارات ضئيلة فى الكمبيوتر .



## فى مجتمعك

- تحدث إلى الأشخاص الراشدين الذين يثيرون إعجابك . واسألهم عن سنوات المراهقة ، وكيف وصلوا إلى ما هم عليه الآن .
- ابحث عن أمثلة إيجابية تتشابه ظروفهم مع ظروفك . وهذا يعد شيئاً مهماً وخاصة إذا كنت لا تنتمى لأسرة مثالية . فإن ذلك سوف يمنحك الأمل فى المستقبل . انظر القيمتين رقم ٣ ، ١٤ .
- تطوع . واخدم . وأحدث اختلافاً . عندما سئل ١٠٤ من الأشخاص المكرمين الوطنيين فى برنامج جوائز المجتمع لأفضل روح متعاونة لعام ١٩٩٦ - فإن جميع المتطوعين البارزين قد سئلوا - " هل تشعرون بالتفاؤل أو الأمل فى المستقبل ؟ " ، قال ٨٣ ٪ منهم بالإيجاب ( قد يكون هناك ارتباط ) . انظر القيم رقم ٩ ، ٢٦ ، ٢٧ .

- ابحث عن فرص للقيام بدور مفيد فى المجتمع . فإنك قد تحصل على بعض المؤشرات التى تدل على اتجاهك فى المستقبل ـ كما أنك سوف تقوم باتصالات كبيرة بين القادة الراشدين فى مجتمعك . وهؤلاء هم الأشخاص الذين تستطيع أن تلجأ إليهم فيما بعد لطلب النصيحة وفرص العمل وترشيح الكليات . انظر القيمة رقم ٨ .
- اعرف ما يقدمه مجتمعك ليساعد المراهقين ويعدهم للمستقبل . هل هناك برامج تقوم بالتوفيق بين المراهقين والأشخاص الراشدين من أجل رعايتهم وإرشادهم ؟ وهل هناك برامج تعلم مهارات العمل ؟ يمكنك أن تقوم بجمع المعلومات وتصنع دليلاً وحاول الحصول على منحة لنشر هذا الدليل فى كتيب ، أو نشره عبر الموقع الإلكترونى الخاص بالمجتمع .
- إذا كنت مضطراً للعمل خلال العام الدراسى ، فحاول أن تجد وظيفة فى إحدى المؤسسات ، أو الشركات التى تعنى شيئاً بالنسبة لك . فهل هذا مكان ما قد ترغب فى العمل به طوال الوقت عندما تصبح شخصاً راشداً ؟
- تحدث إلى الأطفال الأصغر سناً عن الأشياء الإيجابية التى يستطيعون القيام بها فى المستقبل . وساعدهم على الشعور بالتفاؤل والأمل .

## تطبيق القيم فى الواقع

**طبقاً لـ " ديدريك دولين " إحدى مؤسسات الحد من سوء استخدام الثروات فى " سيدار رابيدز " بولاية " لوا " ، فإن الأطفال الأمريكيين ذوى الأصول الأفريقية والذين لم يسمعوا سوى عيوب كونهم ذوى أصول أفريقية قد يجدون صعوبة فى امتلاك نظرة إيجابية نحو المستقبل . لذلك فقد قام المجلس بتولى رعاية وتنظيم مشروع تثقيفى عرقى ، وفيه يقوم مجموعة من المعلمين الأمريكيين من أصل أفريقى بتدريب مجموعة من المعلمين المتطوعين من ذوى البشرة السمراء على كيفية تبنى نظرة جديدة للمستقبل . فيقول " دولين " : " إذا كنت شاباً أمريكياً من ذوى أصول أفريقية ، وذا بشرة سمراء ، وتشعر باليأس ، فكر كيف يتغير المستقبل إذا ما عرفت أن هناك رجلاً ذا بشرة سمراء " جاريت مورجان " قد فعل ذلك . ويضيف " إن معرفة الإسهامات التى قام بها ذوو البشرة السمراء قد تساعد الأطفال على معرفة المكان الذى جاءوا منه ، ومن هم ، وما ينتظرهم .**

**وفى جامعة " درو " فى " ماديسون " بولاية " نيوجيرسى " يقوم أكثر من ١٣٠ طالبًا جامعيًا برعاية ما يزيد على ١١٠ أطفال ومراهقين فى خطر والذين يذهبون إلى الجامعة مرة واحدة أسبوعياً . وقد بدأ أطفال هذا البرنامج ، وهم يشعرون باليأس ، إلا أن الرعاة قد منحوهم الأمل بأنهم يستطيعون أن يصنعوا حياة أفضل لأنفسهم وقد عبر كثير من الأطفال عن اهتمامهم بأن يذهبوا يوماً ما إلى الجامعة .**



## فى دار العبادة

- وجه دعوة إلى الشباب الذين تخرجوا للعودة ، والتحدث إلى جماعتك . واحرص على التعرف على عملهم ، وكيف خططوا للمستقبل .
- تحدثوا داخل جماعة الشباب عن المستقبل ـ مع التركيز على الجانب المشرق . إن ذلك قد يكون موضوعاً شيقاً لإحدى الندوات الشبابية .
- احرص على التعرف على القادة الراشدين فى دار العبادة . واسع لطلب النصيحة ، والتشجيع منهم أثناء تخطيطك لمستقبلك .



## مع أصدقائك

تحدث مع أصدقائك عن المستقبل . ويمكنكم البدء بأن تطرحوا على بعضكم البعض أسئلة مثل :

- ماذا تود أن تعمل فى حياتك ؟ ما الوظيفة أو المهنة التى تحلم بها ؟
- كم تود أن تربح من المال ؟
- ما المكان الذى تريد أن تقطن فيه ؟
- ما نوع السيارة التى تود قيادتها ؟
- كيف ستصل إلى حيث تريد ؟
- هل يجب عليك أن تدخل الجامعة ؟ المدرسة الفنية ؟ مدرسة التخرج ؟
- هل تعتقد أنك ستتزوج ؟ وستنجب أطفالاً ؟
- هل ترى نفسك تقوم بأى نوع من العمل التطوعى ؟ إذا كنت كذلك ، فما نوع ذلك العمل ؟
- ما أكبر المشكلات التى تواجهها أثناء التخطيط لمستقبلك ؟ وما أكبر الفرص ؟
- وما أكثر شىء تشعر بالقلق تجاهه فيما يخص مستقبلك ؟
- وما أكثر شىء تتطلع إليه ؟

# الأدوات
# والأفكار

# ما هى قصتك ؟

فإننا نريد أن نسمع هذه القصة منك ! انسخ هذه الورقة ، واستخدمها لتروى لنا القصص الواقعية لاكتساب القيم - والطرق التى استخدمتها لاكتساب هذه القيم ، والطرق التى يستخدمها والداك ومدرسوك ومجتمعك لبناء القيم ، والقصص الأخرى التى تثبت أن القيم تحدث اختلافاً إيجابياً فى حياة البشر . فاعمل على مشاركتنا بأفكارك الخاصة باكتساب القيم ، وأطلعنا على القيم التى كانت تناسبك ( ولا تزال تناسبك ) فقد تظهر القصص التى ترويها وأفكارك فى أحد الكتب فى المستقبل ، لذلك كن حريصاً على إطلاعنا على الطريقة التى نتمكن بها من الاتصال بك . فإذا لم تكن هذه الصفحة كافية ، قم بالكتابة فى الخلف ، أو الكتابة فى صفحات أخرى ، وألحقها بهذه الورقة .

## قصصك الواقعية لاكتساب القيم :

## أفكارك الخاصة باكتساب القيم :

**معلومات للاتصال :** الاسم : ______________________________

العنــوان : ______________________________

الشارع :

______________________________

المدينة الولاية الرقم البريدى

______________________________

الهاتف المتاح البريد الإلكترونى

**أرسله على :** **What Teens Need**

Free Spirit Publishing Inc
217 Fifth Avenue North, Suite 200
Minneapolis, MN 55401-1299

**كما يمكنك أن ترسل قصصك وأفكارك على البريد الإلكترونى** ( help4kids@freespirit.com ) **أو من خلال موقعنا : www.freespirit.com** .

# ٤٠ قيمة لتطوير الشخصية

**إن هذه الوحدات البنائية للتطور الصحى تساعد الشباب على أن يصبحوا أصحاء وذوى وعى ومسئولين .**

## المساندة

١. **المساندة الأسرية** . توفر الحياة الأسرية مستويات مرتفعة من الدعم والحب .
٢. **التواصل الأسرى الإيجابى** . يتواصل الشباب بشكل إيجابى مع الوالدين ويطلبون النصح منهم .
٣. **العلاقات مع الأشخاص الراشدين الآخرين** . يتلقى الشباب المساندة من جانب الأشخاص الراشدين .
٤. **اهتمام الجيران** . يتلقى الشباب اهتماماً من جانب الجيران .
٥. **المناخ المدرسى الصحى** . توفر المدرسة الاهتمام والمناخ الذى يحث على الإنجاز .
٦. **مشاركة الآباء فى المدرسة** . يشارك الوالدان بشكل فعال فى مساعدة الشباب على النجاح فى المدرسة .

## التعزيز

٧. **تقدير المجتمع للشباب . يدرك** الشباب أن الراشدين فى المجتمع يقدرون الشباب .
٨. **الشباب كموارد بشرية** . يقوم الشباب بأدوار ذات قيمة وأهمية فى المجتمع .
٩. **خدمة الآخرين** . يمارس الشباب العمل التطوعى ، والذى يخدم المجتمع لمدة ساعة أو أكثر أسبوعياً .
١٠. **الأمان** . يشعر الشباب بالأمان فى المنزل ، وفى المدرسة ، وفى المنطقة التى يقطنون فيها .

## الضوابط والتوقعات

١١. **الضوابط الأسرية** . تضع الأسرة قواعد وعقوبات واضحة ، وتراقب الأماكن التى يتواجد فيها الشباب .
١٢. **الضوابط المدرسية** . تضع المدرسة قواعد وعقوبات واضحة
١٣. **ضوابط المجتمع** . يتحمل الجيران على عاتقهم مسئولية مراقبة سلوكيات الشباب .
١٤. **الراشدون كمثل عليا** . يمثل الوالدان وغيرهما من الأشخاص الراشدين نموذجاً إيجابياً يحتذى به .
١٥. **التأثير الإيجابى للأقران** . يمثل الأصدقاء المقربون للشباب نموذجاً ومثالاً يحتذى به للسلوك المسئول .
١٦. **التوقعات الكبرى** . يشجع أولياء الأمور والمدرسون الشباب ويحثونهم على النجاح والإنجاز .

## الاستغلال الأمثل للوقت

١٧. **الأنشطة الإبداعية** . يقضى الشاب ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعياً فى تعلم وممارسة مختلف الفنون .
١٨. **برامج الشباب** . يقضى الشباب ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعياً فى ممارسة الرياضة ، والمشاركة فى الجماعات ، والمنظمات فى المدرسة وفى المجتمع .
١٩. **المجتمع الدينى** . يقضى الشاب ساعة أو أكثر أسبوعياً فى ممارسة الأنشطة فى دار العبادة .
٢٠. **وقت المنزل** . أن يخرج الشاب مع أصدقائه " دون هدف معين " مرتين أو أقل أسبوعياً .

## الالتزام بالتعليم

٢١. **دافع الإنجاز** . يوجد لدى الشباب الحافز للإجادة والنجاح فى المدرسة .

٢٢. **المشاركة المدرسية** . يشارك الشباب بشكل فعال فى التعليم .

٢٣. **الواجب المنزلى** . تشتمل تقارير الشاب على تخصيصه لساعة واحدة على الأقل يومياً لأداء الواجب المنزلى .

٢٤. **الارتباط بالمدرسة** . يهتم الشاب بمدرسته .

٢٥. **القراءة من أجل المتعة** . أن يخصص الشاب ثلاث ساعات أو أكثر أسبوعياً للقراءة من أجل المتعة أو للاستمتاع بالقراءة .

## القيم الإيجابية

٢٦. **الاهتمام** . يضع الشباب مساعدة الآخرين فى مرتبة عليا ، ويهتم بذلك .

٢٧. **المساواة والعدل الاجتماعى** . يهتم الشباب بنشر المساواة والحد من الفقر والجوع .

٢٨. **النزاهة** . يتصرف الشباب وفقاً للمعتقدات ، ويدافع عن أفكاره ومعتقداته .

٢٩. **الصدق** . يصر الشاب على قول الحقيقة حتى لو لم تكن شيئاً يسيراً .

٣٠. **المسئولية** . يتقبل الشاب ، ويتحمل المسئولية الشخصية لأفعاله .

٣١. **ضبط النفس** . أن يعتقد الشاب أنه من الضرورى ومن المهم أن يتحكم فى رغباته ، أو يعتاد على تناول الكحوليات ، أو المخدرات الأخرى .

## القدرات الاجتماعية

٣٢. **التخطيط واتخاذ القرار** . أن يعرف الشاب كيف يخطط مسبقاً ، وكيف يتخذ القرارات .

٣٣. **القدرات الفردية** . أن يمتلك الشاب مهارات الصداقة والإحساس والتعاطف .

٣٤. **المعرفة الثقافية** . أن يعرف الشاب أشخاصًا ينتمون إلى ثقافات وأعراق وأجناس مختلفة ، ويشعر بالارتياح عند التعامل معهم .

٣٥. **مهارات المقاومة** . أن يتمكن الشاب من مقاومة الضغط السلبى للأصدقاء ، والمواقف التى تتسم بالخطورة .

٣٦. **الحل السلمى للصراع** . أن يسعى الشاب لحل الصراع بشكل سلمى .

## الشخصية الإيجابية

٣٧. **القدرات الشخصية** . أن يشعر الشاب أنه يستطيع أن يتحكم فى الأشياء التى تحدث له .

٣٨. **تقدير الذات** . أن تدل تقارير الشاب على تقديره لذاته بشكل جيد .

٣٩. **الغرض من الحياة** . أن يقول الشاب إن لى هدفًا فى الحياة .

٤٠. **النظرة الإيجابية للمستقبل الشخصى** . أن يشعر الشاب بالتفاؤل حيال مستقبله الشخصى .

# أفكار تتعلق بدور الأشخاص الراشدين فى بناء القيم

- تعرف على أسماء جيرانك من الأطفال والمراهقين . ومتى تراهم ، انظر إليهم ، واحرص على أن تحييهم بأسمائهم .
- خصص بعض الوقت للعب مع الشباب الذين يقطنون بجوارك ، أو يعملون معك ، وتحدث معهم .
- انتبه إلى الشباب ، واهتم بهم بدلاً من أن تتجاهلهم .
- استمع إلى الأطفال والمراهقين .
- اعمل على تكوين علاقة اهتمام وود مستمرة واحدة على الأقل مع أحد الأطفال أو المراهقين سواء بشكل غير رسمى ، أو من خلال أحد برامج المراقبة .
- شجع أصدقاءك وجيرانك على التعرف على الشباب الذين يعيشون حولهم ، ويضعون الشباب فى أولى اهتماماتهم .
- توقع أن يتحمل الشباب المسئولية ، وأحسن الظن بهم . وعندما لا يتحملون المسئولية ، ضع الضوابط والقواعد المناسبة .
- ساند المبادرات التى تدعو لزيادة فرص مشاركة الشباب فى الجماعات والجمعيات والمنظمات .
- لا تسمح أبداً أن تقل كفاءة المدارس أو برامج الشباب بسبب نقص الموارد المالية .
- أرسل برقية شكر إلى الأشخاص الذين يعملون مع الأطفال والشباب : ( المدرسين ، وقادة جماعات الشباب ، وممثلى الخدمة الاجتماعية ، ورجال الدين ... إلخ ) .
- تطوع للعمل فى إحدى المدارس كمعلم ، أو قائد جماعة ، أو قارئ للطلاب الأصغر سناً ، أو القيام بأى أدوار أخرى
- تطوع لقيادة أو لدعم أحد برامج الشباب فى الحى الذى تقطن فيه ، أو فى المركز الاجتماعى ، أو فى منظمة الشباب ، أو فى دار العبادة .
- كن مثالاً يحتذى به . وساند الجهود التى تهدف للخفض أو الحد من إدمان الأطفال للمواد الكحولية والتبغ .
- قم بدور الشخص الأكبر سناً فى مجتمعك ، وانقل إليهم الحكمة التى تعلمتها من الآخرين .
- انظر إلى القائمة التى تشتمل على القيم الأربعين مرة واحدة على الأقل أسبوعياً ، والتزم على الأقل بسلوك واحد لاكتساب القيم يومياً .
- احرص على تدعيم ومساندة محاولات بناء الآخرين التى يقومون بها بهدف اكتساب القيم .

# أفكار تتعلق بدور الأسر في بناء القيم

- أصدروا بياناً أسرياً رسمياً يركز على بناء القيم . واستخدموا هذا البيان كدليل ومرشد للقرارات ، والأولويات الأسرية .
- علق قائمة تشتمل على ٤٠ قيمة على باب الثلاجة . وحاول كل يوم أن تكتسب على الأقل قيمة واحدة .
- كن نموذجاً يحتذى به ، وتحدث عن القيم والاهتمامات التى تتمنى أن تنقلها لأطفالك .
- استغل بعض الوقت فى تنمية القيم لديك ، وذلك بأن تقضى الوقت مع الأشخاص المساندين ، وأن تحسن استغلال الوقت ، وأن تعكس قيمك والتزاماتك .
- افعل الأشياء مع أطفالك بشكل منتظم مثل الأعمال فى المنزل ، والأنشطة الإبداعية ، والمشروعات الخدمية ، أو الأعمال التطوعية .
- تحدث إلى أطفالك عن القيم . واسألهم عن مقترحاتهم لتنمية هذه القيم .
- ابحث عن المساندة بشكل فعال من جانب أسرتك ، وجيرانك ، ودار العبادة ، والأصدقاء الآخرين .
- حاولوا أن تتناولوا على الأقل وجبة واحدة سوياً كل يوم .
- اعمل على الحد من المشاهدة التلفزيونية .
- اقرأ لأطفالك أو معهم .
- كن إيجابياً فيما يخص طفلك ، وذلك من خلال متابعة الأنشطة المدرسية ، والتحدث معه عن المدرسة والتعليم .
- اعمل على توفير بيئة تعلم إيجابية فى منزلك .
- ضعوا ضوابط وعقوبات مناسبة تطبق على جميع أفراد الأسرة . احرص على أتباع القواعد الموضوعة ، وعلى فرض العقوبات المتفق عليها عندما يتم انتهاك هذه القواعد .
- كن مثالاً يحتذى به للقيم بما فيها الاستمتاع بالقراءة ، والقيم الإيجابية ، واتخاذ القرار السليم ، والضوابط الواضحة التى تتعلق بتناول الكحوليات .
- اعمل على إعلان قيمك .

- شجع على المشاركة الفعالة فى الجماعات والفرق ، والجمعيات فى المدرسة ، أو فى المجتمع ، أو فى دار العبادة . وكن متوازناً حتى لا تؤثر الأنشطة على قدرتك على إشباع الاحتياجات الأخرى .
- اعمل على الحد من الوقت الذى يقضيه أطفالك فى المنزل بمفردهم .
- احرص على معرفة المكان الذى يتواجد فيه أطفالك حتى إذا كانوا فى سن المراهقة .
- اعمل على خدمة الآخرين فى المجتمع سوياً مع أطفالك .
- كن صديقاً ، وساعد على بناء القيم لدى أصدقاء أطفالك ، ورحب بهم فى منزلك .

# أفكار تتعلق بدور المدارس ومنظمات الشباب فى بناء القيم

## المدارس :

- احرصوا على أن يكون توفير بيئة مهتمة لجميع الطلاب إحدى أولويات المدرسة .
- احرصوا على تدريب فريق المساعدين ، والمدرسين ، والمختصين ، والإداريين وغيرهم ممن يعملون فى المدرسة على دورهم فى بناء القيم .
- اعملموا على توفير فرص إضافية لتنمية القيم التى يهتم بها المجتمع .
- اعملوا على توفير فرص إضافية لتنمية الأنشطة المدرسية حتى تشمل جميع الشباب .
- اعملوا على إقامة علاقات يقوم فيها المراهقون بمساندة ودعم وإرشاد الأطفال .
- احرصوا على تقديم مكافآت على أنشطة بناء القيم .
- اعملوا على توفير فرص يستطيع من خلالها فريق العمل الاشتراك بأفضل التدريبات من أجل توفير المساندة ، ووضع الضوابط ، وتنمية المهارات الاجتماعية للتعليم والقدرات .
- اعملوا على زيادة المجهودات لنشر الصحة والوعى الجنسى .
- اعملوا على ضم تعليم العمل التطوعى ، وتطوير القيم ، وبناء العلاقات ، وتطوير القدرات الاجتماعية ، وغير ذلك من طرق بناء القيم إلى المنهج الدراسى .
- استتمروا اتصالات المدرسه مع أولياء الأمور للعمل على زيادة مشاركه الآباء فى بناء القيم .
- اعملوا على توفير فرص يتسنى من خلالها للراشدين التطوع والقيام بالعمل الخدمى .

## منظمات الشباب :

- احرصوا على مشاركة الشباب فى القيادة وإعداد البرامج .
- اعملوا على توفير مجموعة من الأنشطة المنظمة من أجل الشباب من ذوى الاهتمامات والاحتياجات المختلفة .
- احرصوا على توفير فرص يشعر من خلالها الشباب بالدعم والأمان .

- اعملوا على وضع توقعات وضوابط وعقوبات للشباب . واحرصوا على فرض وتنفيذ العقوبات عندما لا يتم احترام القواعد .
- اعملوا على تدريب المتطوعين والقادة والمدربين على بناء القيم ، وعلى الاحتياجات المتزايدة للشباب .
- اعملوا على تمويل احتفالات خاصة بالأطفال والأسر .
- احرصوا على التركيز على بناء القيم عند وضع البرامج بما فيها بناء القدرات الاجتماعية ، ومشاركة الشباب فى خدمة المجتمع ، وتقوية الهوية الشخصية .
- ساندوا ودعموا عملية تطور التعليم للشباب وذلك من خلال التدريس ، وإكسابهم مهارات الكمبيوتر ، وبرامج محو الأمية الثقافية ، وغير ذلك من أشكال تطوير العملية التعليمية .
- اعملوا على تنسيق الأنشطة والاهتمامات مع منظمات الشباب الأخرى .
- دافعوا عن الشباب فى المجتمع .
- احرصوا على التأكيد على إقامة برامج من أجل الشباب فى جميع الأعمار .

# أفكار تتعلق بالدور الذى ينبغى أن تقوم به دور العبادة والجيران لبناء القيم

## دور العبادة :

- اعملوا على تنمية العلاقات بين الأجيال عن طريق توفير الأنشطة لجميع الأعمار داخل دار العبادة .
- استمعوا إلى رغبات الشباب .
- اعملوا على تثقيف الآباء بشكل منتظم كجزء من الأنشطة التعليمية والتثقيفية لدار العبادة .
- ركزوا على تطوير القيم .
- احرصوا على جعل خدمة المجتمع عنصراً أساسياً فى برامج الشباب .
- نسقوا مع دور العبادة الأخرى والمنظمات الأخرى فى المنطقة من أجل التعليم والدعم والتنسيق المتبادل .
- احرصوا على وجود اتصالات مع الشباب على مدار العام . ولا تفقدوا الاتصال خلال شهور الصيف .
- أشركوا الشباب فى الاهتمام بتعليم الأطفال الأصغر سناً .
- احرصوا على برامج قوية من أجل الشباب خلال مرحلة التعليم الإعدادى والثانوى .
- اعملوا على تنظيم احتفالات خاصة بالأطفال والأسر .
- اعملوا على توفير كثير من الفرص للشباب لتولى القيادة ، والمساهمة فى أنشطة دار العبادة .

## الجيران :

- اعملوا على وضع مشروعات خدمية للحى يشترك فيها الراشدون والأطفال .
- اجعلوا بناء القيم مقياساً لوضع أولويات العمل والسلوك داخل الحى .
- اعملوا على إقامة وتنظيم أنشطة إبداعية واحتفالات تساعد الشباب والأشخاص على التعرف على جيرانهم .

- نسقوا مع السكان لتوفير أماكن آمنة يتمكن الشباب من الذهاب إليها بعد انتهاء اليوم الدراسى إذا ما كانوا سيمكثون بمفردهم فى المنزل ، أو إذا كانوا يشعرون بعدم الأمان .
- اعملوا على تنظيم أنشطة غير رسمية ( مثل دورة كرة السلة ) من أجل الشباب فى الحى .
- استغلوا الاجتماعات بين سكان الحى ، وغيرها من الاجتماعات الأخرى لتعريف السكان على مسئوليتهم وقدرتهم على بناء القيم .
- تكاتفوا لإقامة حى آمن ، وخال من المخدرات .

# أفكار تتعلق بدور الشركات والحكومة فى بناء القيم

## الشركات :

- أن تضع سياسات ودية أسرية تسمح للوالدين بالتدخل الفعال فى حياة أطفالهما .
- أن توفر الفرص للموظفين لتكوين علاقات مع الشباب من خلال إعطائهم دورات تدريبية ، والبرامج التطوعية الأخرى ، والتسامح معهم فى مواعيد الحضور والانصراف ، وإعطائهم النصح والإرشاد فيما يخص العمل .
- أن تسعى لتنمية القيم فى حياة المراهقين الذين يعملون بالشركة .
- أن تكون شريكة ، وتدافع عن البرامج الموضوعة لخلق مجتمعات صحية من أجل الأطفال والشباب .
- أن توفر المصادر ( التبرعات ، والمساهمات ، ... إلخ ) لبرامج الشباب المتطورة ، والمجهودات الواسعة التى يقوم بها المجتمع نيابة عن الشباب .

## الحكومة :

- أن تجعل تطوير القيم إحدى أولوياتها ، وذلك عن طريق السياسة العامة ، والتدريب ، وتخصيص الأموال لذلك .
- أن تساند بناء القيم فى المدينة . وتدعو أصحاب الشركات الخاصة والمساهمين فى القطاع العام لبذل مجهودات لإعداد الحى أو المدينة بأكملها من أجل بناء القيم
- أن تبادر بعمل مجهودات اجتماعية واسعة لذكر القيم المشتركة والضوابط .
- أن تشترك مع غيرها من المنظمات الأخرى فى إقامة أماكن مخصصة للطفل ، وأماكن آمنة مخصصة للمراهقين .
- أن تولى اهتمامها لمسألة القيم بينما تسن القواعد وقوانين الأحداث .
- أن تساهم بإنشاء برامج صيفية وبرامج ما بعد انتهاء اليوم الدراسى ، وبرامج أسبوعية من أجل الشباب فى المدينة .
- أن تسعى لسن قوانين تحد أو تقلل من إدمان الشباب للكحوليات والتدخين .

- أن تضع قواعد لإقامة مراكز رعاية اليوم الواحد والمدارس ، وبرامج ما بعد انتهاء اليوم الدراسى فى الأماكن التى يقطن فيها كبار السن ، ويقضون وقتهم بها .
- أن تسمح لمنظمات المجتمع بخدمة الأسر والأطفال .
- أن تساند وتدعم وتعمل على زيادة البرامج التى تنظمها المناطق السكنية .